MITO URBANO: ¿LOS IMANES EN EL REFRI PROVOCAN CÁNCER?

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

El laboratorio Profeco analiza:

ACEITES DE COCINA

...y sus frases publicitarias exageradas

Te revelamos qué tipo de grasas contienen 61 productos y la manera saludable de usarlos

Estudio de calidad

PINTURAS VINÍLICAS

Las más durables y rendidoras

¡Te "traducimos" la póliza!

GUÍA BÁSICA PARA CONTRATAR SEGURO DE AUTO

Tarot de las finanzas:

el pasado, el presente y el futuro de tu bolsillo

Si vas a comprar un auto usado...

¡conoce tus derechos en el lote!

Tecnología Doméstica Profeco

Crema de cacahuate: si la preparas tú, es un 60% más barata

Octubre de 2010 Núm. 404 $25
7 509997 078342 00404
Exhibir hasta el 31 de octubre ISSN 0185-8874

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, youtube.com/profecotv y facebook.com/consumidorinteligente.

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

RC404_2a y 3a octubre 2010_ANUNCIOS.indd 1

UNA PÉSIMA IMPRESIÓN por **Boligán**

SUMARIO

Octubre
de 2010
Núm. 404

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

9→ CONTENIDO NETO
Las noticias más relevantes del mundo del consumo, en una sola sección

32→ SALUD Y NUTRICIÓN
La endulzada espeluznante de Noche de Brujas: un conteo en terroncitos de azúcar

34→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
Nuestra experta en alimentación tiene las respuestas más sabrosas

36→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: ACEITES VEGETALES COMESTIBLES
Transparentamos el contenido de los aceites comestibles para que puedas elegir bien

50→ FINANZAS Y SEGUROS
Protege tu auto con el seguro que más te conviene y anda por la vida "sobre ruedas"

56→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: PINTURAS VINÍLICAS
Para que te des color, no te pierdas nuestro estudio de pinturas vinílicas

64→ CONSUMÁN VS. CABRITO FEIK
Nuestro consuhéroe ante el misterio de los calentadores de agua defectuosos y sin garantía

70→ PUBLICIDAD Y CONSUMO
Chayote y payola, una forma de deshonestidad en los medios de comunicación

76→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Resuelve nuestro test y descubre si eres del tipo gastalón o ahorrador

78→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE...
Maricarmen Cortés, la especialista en temas financieros nos sorprende como consumidora

30 años y suena más que nunca

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
5568 8722 • 01800 468 8722

"Si de precios se quiere enterar, sólo un número tiene que marcar: 5-6-8-8-7-22". ¿Recuerdas esa tonada? Es el *jingle* que hizo famoso al Teléfono del Consumidor que, por cierto, este año cumple tres décadas de escucharte y atenderte.

No dudes en marcar, porque el Teléfono del Consumidor...

1

Cuida tu dinero

Entérate de dónde se vende más barato el refrigerador que buscas, pregunta por la calidad de un producto analizado por el Laboratorio, infórmate sobre el número de quejas ante **Profeco** de una empresa antes de contratarla y mucha información más.

2

Te ayuda a resolver tus problemas con proveedores

En el Teléfono del Consumidor ingresamos tu denuncia o te asesoramos y programamos tu cita para que presentes tu queja.

3

Te informa sobre los temas de consumo que te interesan

¿Quieres más información sobre un artículo de la Revista del Consumidor, el Platillo Sabio Profeco o las Tecnologías Domésticas Profeco? Sólo marca para saber más o suscribirte a la revista.

Te atendemos de lunes a viernes de 9:00 a 19:00, y sábados y domingos de 10:00 a 18:00.

Vivir Mejor

www.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, Edith Oropeza,
MarTe, Carlos Gutiérrez,
Martha Bolaños, Montserrat Bustos

Ilustradores
Enrique Ortega, Erika Argüello,
Alejandro Klamroth, Patricio Betteo,
Francisco González y García

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Bracho

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Raúl García Moreno Elizondo
Filiberto Martínez Aguilar
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

EL CONTROL SALUDABLE

Alrededor de 2 mil antibióticos ya no pueden venderse ni despacharse sin la presentación de una receta médica. El 25 de agosto pasado entró en vigor un acuerdo de la Secretaría de Salud en el que se determinan estos lineamientos de control. En ocasiones, justo esa palabra, "control", se nos atraganta a los consumidores, como primera reacción. Cuando volvamos a sentir síntomas de resfriado ya no podremos ir a la farmacia tranquilamente y comprar el antibiótico acostumbrado. Tendremos que acudir antes a consulta, vaya molestia, ¿cierto? Sin embargo, conviene ver más allá.

La medida es una muy buena noticia para la enseñanza de los principios del consumo saludable. Las autoridades de salud han expresado que la decisión fue tomada después de comprobarse que más de la mitad de la población se automedica o interrumpe el tratamiento, lo cual contribuye a que las bacterias se vuelvan resistentes a los fármacos que las combaten. Además, la automedicación abre la puerta a una larga lista de reacciones adversas. Es decir, los costos en salud pública que paga un país en donde los hábitos de consumo o el consejo de un inexperto pueden ser más válidos que el diagnóstico de un médico, son altos. No exageramos: en un sondeo realizado por **Profeco** (el cual abordamos en la página 9 de esta edición), siete de cada diez consultados admiten que compran "a veces" o "siempre" el medicamento que le recomiendan los amigos. El control en la venta de antibióticos representa un importante paso para dejar de realizar actos de consumo tan poco saludables como la automedicación.

El favorito de los editores

Chayote y payola: un dúo de cuidado, (pág. 70)
Antes que muchas otras cosas, somos consumidores de información. ¿Qué tanto podemos confiar en que esa información que nos venden los medios es fiel a nuestros intereses? Ah... la pregunta del millón.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

revistadelconsumidor.gob.mx

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

PARA AHORRAR UNA LUZ

Buen día. Me gustaría saber más sobre refrigeradores que ahorran energía eléctrica para gastar menos.

—Rocío Almaguer

Todos los modelos de refrigeradores nuevos presentan de forma visible una etiqueta de color amarillo, misma que contiene indicadores que te permiten comparar ahorros. Además, existe el llamado sello FIDE (Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica) que garantiza que el aparato en cuestión es eficiente energéticamente.

También te recomendamos buscar el estudio de calidad de refrigeradores que publicamos en julio de 2009; en él ponemos el foco, justamente, en el ahorro de energía. Te puedes llegar a sorprender, pues modelos con características similares presentaron diferencias sustanciales en el consumo energético. Puedes encontrar el estudio completo en revistadelconsumidor.gob.mx, en el listado histórico de "Estudios de calidad".

SALE ANTES DE TIEMPO

¿Hay forma de cancelar el servicio de televisión por cable sin que me cobren recargos? Cuando contraté, no me avisaron que el periodo era de 18 meses.

—Roberto Medellín

Sí, es posible cancelar un contrato antes de que finalice su vigencia sin penalizaciones de por medio... si acreditas un incumplimiento por parte del proveedor. No informarte sobre los términos y condiciones de la prestación del servicio es definitivamente un incumplimiento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Sin embargo, aunque hayas hecho la contratación vía telefónica, es poco probable que no hayas firmado documentos que especifiquen esas condiciones. Cuando llevaron a tu casa los aparatos necesarios para conectar el servicio, ¿no firmaste algo? ¿El contrato? Revísalo con cuidado, sobre todo en la parte que se refiere a las causas de rescisión del servicio y las penalizaciones. Durante un proceso de conciliación en **Profeco,** si hay un contrato firmado de por medio un proveedor puede acreditar que informó debidamente al consumidor.

Ahora bien, quizás deseas cancelar el servicio a causa de algún otro tipo de incumplimiento, como una señal de televisión defectuosa, por ejemplo. Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722, en el DF y área metropolitana o 01 800 468 87 22, larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país, y ahí te orientarán sobre lo que puede proceder en tu caso. Aquí la enseñanza es: lee detenidamente cualquier contrato antes de firmar. O dos pasos atrás: exige siempre un contrato.

¿Podrían decirme la dirección en la ciudad de Monterrey (calle y número, o nombre del establecimiento) donde puedo conseguir el ejemplar de agosto de la revista y otros números atrasados?

—Gamaliel Ortega

Claro que sí. La **Revista del Consumidor** se publica los primeros días de cada mes y permanece en circulación hasta que es sustituida por el nuevo número.

Puedes acudir a la delegación Profeco que te corresponde, ubicada en Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. También puedes llamar al Teléfono del Consumidor (01 800 468 8722 para el interior de la República) y solicitar más información sobre los ejemplares de consulta que puedes encontrar en la delegación **Profeco.**

El mes de agosto publicamos, además de una Tecnología Doméstica Profeco para hacer desodorante de pies, nuestro estudio anual de computadoras, mismo que puedes encontrar como cápsula de TV en el sitio revistadelconsumidor.gob.mx.

OJO: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La **Revista del Consumidor** no tiene la facultad legal para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, resuelvan sus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

LA DUDA CLAVE

Necesito saber más a fondo si puedo hacer una denuncia y cómo hacerla.

—Blanca Soriano Rivera

Tu petición nos da la oportunidad de explicar un asunto básico pero esencial. Cuando un proveedor o prestador de servicios comete un abuso o acciones que vulneran nuestros derechos como consumidores, la mayoría de las veces nos quedamos con el enojo y no actuamos en consecuencia. Sin embargo, tú y cualquier persona pueden denunciarlo, ya sea que te afecte a ti o a otras personas. Es decir, no es necesario que sólo seas tú la afectada directamente. Por ejemplo, cuando una tienda se niega a venderte de leche si no compras otro producto, no sólo te perjudica a ti sino también a otros consumidores. Mismo caso para una gasolinería que no vende litros de a litro.

Ahora bien, existe una diferencia entre una denuncia y una queja. La diferencia consiste en la intención y los elementos que el consumidor tenga para formalizarlas. Por ejemplo, tú puedes presentar una queja siempre y cuando tengas una relación de consumo con un proveedor y éste incumpla con lo pactado para obtener un beneficio personal, mientras que para formalizar una denuncia, no requieres tener relación de consumo, pues es hacer un bien común a la sociedad al evidenciar los actos que el proveedor lleva a cabo y atentan contra todos los consumidores en general, así esta Procuraduría atiende unilateralmente tu petición y puede verificar y vigilar que el proveedor cumpla con todo lo señalado en la ley.

Para hacer una denuncia no estás obligada a presentar pruebas de las acciones que denuncies ni dar tus datos personales; sólo tienes que proporcionar la información que permita identificar al proveedor (nombre de la tienda y su ubicación, por ejemplo) y mencionar el motivo de tu denuncia. Puedes hacerlo a través del Teléfono del Consumidor: 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país o 5568 8722, en el Distrito Federal y área metropolitana. Como ves, hacer una denuncia no es complicado.

PARA EVITAR GOTERAS

¿Cómo puedo preparar impermeabilizante? Quiero aprender una forma fácil de hacerlo.

—Alberto

En revistadelconsumidor.gob.mx hay una receta muy práctica para preparar impermeabilizante a fin de que puedas protegerte con tiempo de la próxima temporada de lluvias.

Si te parece demasiado laborioso o complicado, puedes revisar el estudio de calidad de impermeabilizantes que realizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en febrero de 2005. Sólo busca la palabra "impermeabilizante" en el buscador de la página y encontrarás un PDF para descargar.

¿Podrían hacer un listado de productos cosméticos que no estén probados en animales? Hay muy pocos productos que no usan animales en sus pruebas.

—Rocío Rubalcava González

Sabemos que el uso de animales en pruebas de laboratorio es una preocupación creciente en muchos consumidores. No es fácil comprobar si un producto específico ha utilizado o no animales en su desarrollo; nos atenemos a lo que informan las marcas. De hecho, los fabricantes que se abstienen de esta práctica lo suelen decir con claridad, pues resulta una ventaja competitiva.

El asunto es interesante. Los productos cosméticos no están obligados a ser probados en animales para mostrar su seguridad, a diferencia de los medicamentos, que antes de ser aprobados para su comercialización requieren pasar por una serie de pruebas exhaustivas, que incluye por lo común el uso de animales. En realidad, la desaparición de la práctica es una tendencia global. En 2003, en el Parlamento Europeo se aprobó la prohibición gradual de experimentos con animales para la industria cosmética. En la mayoría de los países, incluido el nuestro, no está penalizado. En Estados Unidos, la Agencia de Medicinas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) considera que si las compañías necesitan probar en animales una sustancia para confirmar la seguridad de un producto, pueden hacerlo.

Varias organizaciones, como AnimaNaturalis, PETA, Caring Consumer, IDA (In Defense of Animales) y la Humane Society tienen listas de compañías que no utilizan pruebas en animales. Puedes ver sus sitios en animanaturalis.org (está en español), peta.org, caringconsumer.com, idausa.org, así como humanesociety.org, para más información.

ESTA ES TU VOZ

¡MÁS CHARLA EN REVISTADELCONSUMIDOR.GOB.MX!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en la Revista del Consumidor en Línea, ¡participa!

"Hoy despejé una duda gracias al estudio de calidad sobre las leches. Es sorprendente el grado de desinformación que existe sobre estos productos y es lamentable que las compañías engañen al consumidor. Los consumidores debemos apoyarnos en los medios de información como su estupenda revista."
Comentario de Vicente sobre "Estudios de calidad 2006".

"Es bueno hacer conciencia sobre lo mucho que contaminan los celulares. Las empresas telefónicas los hacen ver como productos desechables y hay personas que compran tres celulares al año. Yo uso el celular sólo para llamadas e intercambiar mensajes, por lo tanto no necesito todo lo que algunos modelos de celulares traen."
Comentario de Valeria al post: "¿Conviene o no tener un celular?"

"Me parece muy buena idea, ya había escuchado sobre esta forma de ahorrar, pero ¿qué me dicen de todas las propinas que da uno en el supermercado, el "viene viene", en fin, todos esos poquitos que entrega uno? Sinceramente he intentado no dar propinas pero me siento mal al ver la cara que te ponen las personas cuando te piden el dinero. Creo que tengo que ser más firme en ese aspecto y no dar dinero. Espero poder lograrlo."
Comentario de Yad al webcast 78: "Ahorro hormiga".

"Nunca es tarde para enmendar los errores, pero creo que esa decisión se debió tomar hace tiempo. Para nadie es un secreto lo que significa en la dieta de nuestros niños y adolescentes la ingesta desproporcionada de refresco. Pero los padres tienen la responsabilidad de verificar y saber lo que ingieren sus hijos."
Comentario de Maty Jacobo al post: "Los refrescos se despiden de las escuelas".

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

Así se fabrica el papel, del árbol a la hoja
pág. 10

Le leemos las cartas a tus finanzas
pág. 24

Prepara crema de cacahuate
pág. 30

En México, entre 70 y 80% de las personas preguntan al encargado de la farmacia qué deben tomar ante cualquier síntoma de enfermedad. El segundo medicamento más recetado es el antibiótico.

Sobredosis nacional de antibióticos

En abril de 2009, el virus de la influenza AH1N1 dejó más de 72 mil 500 diagnósticos confirmados en nuestro país. Una gran porción de los pacientes acudieron a las farmacias, sin previa consulta ni receta médica, en busca de antibióticos que resultaron inútiles para aliviar sus síntomas. Una práctica muy común. De acuerdo con un sondeo realizado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco,** siete de cada diez consultados dijeron que, al enfermarse, "siempre" o "a veces" se automedicaban antibióticos. En nuestro país los antibióticos ocupan el segundo lugar en ventas de medicamentos. Tanta laxitud boticaria tenía que explotar por algún lado y ahora nuestro país se encuentra en un grave problema sanitario al respecto: cerca del 60% de los mexicanos han desarrollado resistencia al efecto de los antibióticos. Casi la mitad de nuestros sondeados no supo lo que esto significa, pero la explicación es simple: cuando un paciente consume indiscriminadamente un antibiótico, puede ocasionar que las bacterias generen resistencia a él, por lo que tendría que recurrir a tratamientos más largos y costosos. Es por todo lo anterior que, a partir del 25 de agosto, el suministro de antibióticos en todo el país sólo puede hacerse contra la presentación de una receta médica. La opinión de los consumidores sobre esta medida se divide entre quienes la aplauden y quienes consideran que es un mal remedio que sólo los obligará a pagar una consulta que no consideran necesaria. Dentro de estos últimos están, seguramente, el 39% de las personas que entrevistamos y nos dijeron que les dan antibióticos a sus hijos sin acudir al médico. Según nuestro sondeo, sólo 14% de las personas acude al médico siempre que se sienten enfermas, cuatro de cada diez personas aún piden al dependiente de la farmacia que les recomiende qué comprar y siete de cada diez admiten que compran "a veces" o "siempre" el medicamento que les recomiendan amigos. Parece que no aprendimos una gran lección que el virus de la influenza AH1N1 nos dejó: decir no a la automedicación.

De la basura a tu oficina

LA RUTA REDONDA DEL PAPEL

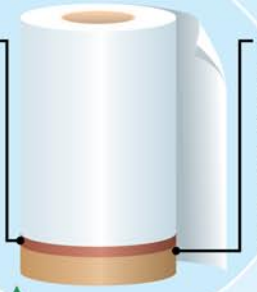
La mayor parte del papel que se fabrica en México se hace a partir de la pulpa o celulosa del papel reciclado. Papel-pulpa-papel... Así es como esa hoja de papel hecha bola que acabas de encestar en el bote de basura regresará a tus manos.

Fuente Cámara Nacional de las Industrias de la Celulosa y del Papel.

1 PLANTACIONES FORESTALES

Las especies de árboles que se utilizan primordialmente en el mundo para fabricar celulosa son el pino y el eucalipto, aunque en los últimos años ha comenzado a aprovecharse el bagazo de caña. Sin embargo, cada vez se cortan menos árboles para este propósito:

Durante 2009, sólo el **15% de la materia prima fibrosa** para la fabricación de papel en México provino de materias primas vírgenes cuyo origen, según la Cámara Nacional de las Industrias de la Celulosa y del Papel, son bosques sustentables.



De ese 15% de celulosa, **11% es importada.** Aunque sí hay plantaciones comerciales forestales en México, son muy pocos los árboles que se talan para fabricar papel.

AQUÍ EL CICLO REGRESA AL PASO 3

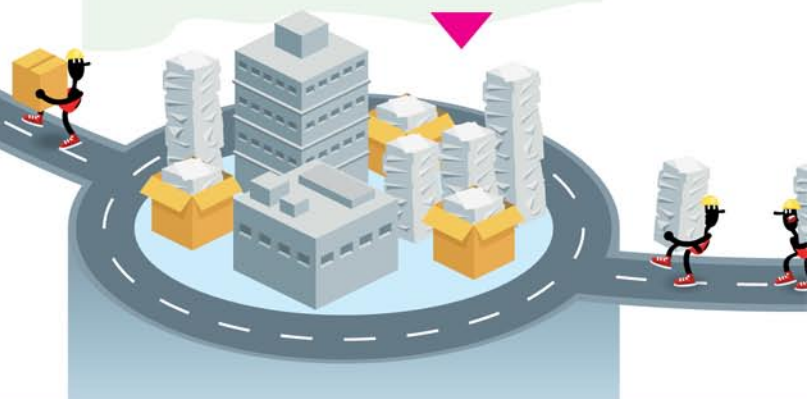
6 ACOPIO DE PAPEL USADO

México es el tercer reciclador de papel del mundo. El año pasado consumimos 4.5 millones de toneladas de fibras secundarias (papel de desperdicio), lo que representa 85% de las necesidades de materia prima para la fabricación de papel en nuestro país.

Una vez que se utilizó el papel y es desechado, los recolectores directos o indirectos se convierten en un enlace fundamental para el reprocesamiento de estas materias para las empresas fabricantes de papel.

7 SELECCIÓN Y PREPROCESOS

Empresas intermediarias compran el papel desechado a los recolectores individuales, lo clasifican (blancos, cafés, cartulinas y papel de diarios, principalmente), compactan, almacenan y los llevan a las fábricas que se encargarán de convertirlo en pulpa, otra vez. Una vez seleccionado y libre de impurezas, el desperdicio de papel se vierte en un pulper, una máquina que, digamos, lo muele para extraer las fibras que servirán de base para la elaboración de un nuevo papel.



2 MOLINO DE PULPA

Hasta el siglo XVIII, la pasta para papel se obtenía al moler trapos viejos de algodón, lino, ramio, etcétera. Fue en el siglo XIX cuando los trapos se sustituyeron por troncos molidos. Por eso el nombre de molino. Pero actualmente, para obtener la pulpa se utilizan procesos químicos: la madera se descorteza y transforma en astillas, que son sometidas a un proceso denominado Kraft, en el que son cocidas en una solución alcalina basada en sulfuro de sodio y sosa cáustica para extraerles la lignina (sustancia que adhiere las fibras). El resultado del proceso de cocción es la pasta de celulosa, que es lavada y blanqueada. Los compuestos químicos utilizados, a decir de la Cámara del Papel, son recuperados para su reutilización.

3 MOLINO Y FORMACIÓN DE PAPEL

A La celulosa limpia se lleva a las máquinas donde le darán forma de papel. La pasta pasa a través de una abertura ajustable que la distribuye de manera uniforme sobre una tela sintética móvil. Aquí, la hoja de papel comienza a tomar forma y gramaje, que son definidos a través de ajustes de velocidad y concentración de la celulosa blanqueada en la máquina.

B La hoja de papel se seca por medio de rodillos calentados por vapor. Al pasar por los rodillos, la hoja de papel también conserva una tensión uniforme, lo que evita su encogimiento o alargamiento.

C El papel es enrollado por medio de bobinas. El peso de cada rollo puede variar desde 3.5 hasta 20 toneladas, su ancho puede ser hasta del tamaño de una calle y tan largo como 50 km.

Gráfico Alejandro Klamroth

5 USO

El papel es una parte tan común y esencial de nuestras vidas, que lo tomamos como algo dado. Lo utilizamos para comunicar e informar (libros, revistas, documentos y cartas), para envolver y proteger alimentos (bolsas, sacos, empaques), para higiene personal (pañuelos desechables, papel higiénico) e incluso para fines médicos, sólo por mencionar algunos usos. En 2009, en nuestro país se consumieron 6.4 millones de toneladas de papel que se utilizaron así:

4 CONVERTIDORAS

El rollo maestro de papel se corta en bobinas de un tamaño adecuado para su transportación a empresas que se encargan de transformarlo en las presentaciones que tú ya conoces: cuadernos, periódicos, revistas, cajas de cartón, sacos para cemento...

He aquí sólo un ejemplo de lo que implica llevar el papel del árbol a tus manos: de un tronco de unos 50 cm de diámetro y 10 metros de alto se pueden obtener 500 kg de papel, esto es, unos 200 paquetes de 500 hojas de papel para copiadora.

LOS BOSQUES MÁS VERDES

Durante años, nuestros conocimientos en ciencias naturales no admitieron lugar a dudas: más consumo de papel igual a más tala de árboles. Hoy, la producción de esos gigantescos rollos de papel podría ser parte de la fórmula para la redención forestal.

La creciente demanda de papel es responsable de la destrucción de ecosistemas forestales vírgenes, denuncia Greenpeace en su sitio de internet en España. Y es posible que, para algunas partes del mundo, estén en lo cierto. Sin embargo, existen naciones que ven en la demanda de productos de papel un concepto ecológico: plantaciones forestales sostenibles. En Finlandia, donde el 85% de su territorio está cubierto por árboles, cuentan con 23 millones de hectáreas de bosques, de las cuales 95% tiene certificado de sostenibilidad. Lo que quiere decir que sus bosques son medioambiental, social y económicamente equilibrados. Nada mal para una región que cuenta con la empresa sueco-finlandesa Estora Enzo, la segunda papelera más grande del mundo.

El plus de ser sostenible

Esta es la teoría: si hay un beneficio económico de los bosques, hay que tener cuidado de ellos. Así lo han hecho en países, como Chile, Brasil, Uruguay, Paraguay, Suecia, Canadá y Estados Unidos, donde se han implementado programas forestales ligados a la fabricación de papel. "En definitiva, la producción de papel no es una amenaza a los ecosistemas forestales. Cortar árboles, al contrario de lo que se piensa normalmente, es una actividad que forja una enorme sinergia hacia el cuidado del bosque debido a los ingresos que generan las ventas", asegura Sergio Madrid, representante en México del Consejo de Administración Forestal (FSC, por sus siglas en inglés), organización internacional de certificación de buena gestión forestal.

Y es que, al parecer, el desarrollo de plantaciones forestales comerciales contribuyen a incrementar las áreas forestales. Así lo ve José Antonio Barrera, presidente de la Cámara Nacional de las Industrias de la Celulosa y del Papel: "Cuando un país tiene plantas de celulosa, el deterioro de su ecosistema boscoso disminuye a ritmos acelerados. Veámoslo en nuestro país: la tasa de incendios forestales acaba con miles de hectáreas por año y no regresa al bosque, por lo general se transforman en pastizales, zonas de cultivo de temporal y, en el peor de los escenarios, en eriales".

En nuestro país, apenas poco más de 700 mil hectáreas cuentan con certificado de "buen manejo del bosque" otorgado por la FSC, lo que significa que esas hectáreas, comenta Sergio Madrid, "cumplen con estándares internacionales, donde los administradores del bosque aplican una serie de prácticas de aprovechamiento de la madera encaminadas a mantener o mejorar las funciones ecológicas del bosque".

Si estás interesado en consumir productos maderables certificados, en ccmss.org.mx puedes encontrar un catálogo de artículos que ofrecen las diferentes comunidades, ejidos y empresas privadas con certificación FSC en México. Y si no, de cualquier forma puedes ayudar mucho si aprovechas al máximo cada papel que llegue a tus manos y si lo depositas de manera correcta en la basura. ***—Armando Aguilar***

En México hay apenas unas 700 mil hectáreas que cuentan con certificaciones. Todavía hay un mucho camino por delante.

La Revista del Consumidor se imprime en papel sustentable

Las páginas que están en tus manos provienen de papel creado a base de la pulpa de bosques sustentables. Los proveedores de papel de la revista están certificados por el Consejo de Administración Forestal (FSC), la Iniciativa de Silvicultura Sustentable (SFI), el Programa para el Endoso de Certificación Forestal (PEFC) y otras instituciones de verificación forestal.

SIMPOSIO DE METROLOGÍA 2010

MÉXICO 2010 Bicentenario Independencia Centenario Revolución

Octubre 27, 28 y 29

K mol A kg m cd s

Santiago de Querétaro, Qro., México

La metrología, la productividad y el desarrollo económico

www.cenam.mx/simposio2010

En el Simposio de Metrología 2010 contaremos con:

- Conferencias
- Exposición industrial
- Cursos previos

Con la participación de expertos nacionales e internacionales, mostrando los avances en el campo de las mediciones.

Dirigido a industriales, laboratorios de calibración, de pruebas, universidades, centro de investigación y todos aquellos que quieran conocer los avances en metrología en todo tipo de aplicaciones, desde las comunes hasta las muy especializadas.

La calidad se demuestra midiendo.

Costo de $4,000.00+IVA

Exposición Industrial

FONKEL MEXICANA, S.A. DE C.V.
ROHDE&SCHWARZ
Agilent Technologies
METTLER TOLEDO
ETS-LINDGREN
INSCO
INYMET INSTRUMENTACIÓN
RENISHAW apply innovation™

ZEISS We make it visible.
FUJSAN
3C metrology.
Mahr EXACTLY
E 2000 MEX
CIATEQ
byasa
FLUKE
ALMA LABS
AGtel
CIDESI
VOLUMEX
PerkinElmer For the Better
SIMCA
BASCULAS REVUELTA
MetAs Metrólogos Asociados
Kalibrix
CIMCO
Mitutoyo
sartorius
ACCE

Organizador

CENAM CENTRO NACIONAL DE METROLOGÍA

MÉXICO 2010 SE

Mayores informes

Centro Nacional de Metrología
km 4.5 carretera a los Cués, el Marqués, Querétaro, México
Tel: +52(442)211 05 00 al 04
patrocinadores-simposio@cenam.mx Ext. 3097
coordinador-simposio@cenam.mx Ext. 3344
Correo electrónico del simposio: simposio@cenam.mx
Página web del CENAM: http://www.cenam.mx

Promotores

CONCYTEQ
CONACYT
QUERÉTARO DE LO BUENO, TODO

Contenido en breve

MÁS SONRISAS POR TU DINERO

Parece que, después de todo, tener la cartera llena y una casa plagada de objetos no equivale a tener el corazón contento. Varios estudios sobre consumo y felicidad han encontrado que el dinero equivale a la felicidad sólo cuando éste se gasta de forma adecuada. Las personas son más felices cuando invierten en experiencias y no en bienes materiales. Tal vez el descubrimiento más revelador es que usar el dinero en una actividad (como tomar clases de idiomas, viajar o ir a un concierto) es más satisfactorio que comprar cosas. "Si el dinero no te hace feliz es porque no lo estás gastando bien", dice Elizabeth Dunn, profesora de psicología de la Universidad de British Columbia en un artículo publicado en el *Journal of Consumer Psychology*. Un estudio de la Universidad de Wisconsin encontró que, de nueve categorías de consumo, la única relacionada directamente con la felicidad era el entretenimiento: viajar, disfrutar del tiempo libre, ir a conciertos o realizar actividades deportivas es lo que hace más feliz a la gente.

Así que antes de correr a gastar tus ahorros en un sofá nuevo y una televisión más grande, piensa en cómo podría darte tu dinero una sonrisa más grande.

Fuente *The New York Times*

"Escuchar mp3 es a la música como McDonald's es a ir a cenar: te ayudan a que no te mueras de hambre pero no se comparan con la experiencia auténtica de escuchar música"

—Neil Azevedo, amante de los discos de vinil y administrador general de Drastic Plastic Records, disquera ubicada en Omaha, Nebraska.

Fuente CNN

Una carta bajo la llanta

La industria automotriz mexicana tiene una noticia buena y una mala. La buena: su producción total de julio 2010 creció 65.4% con respecto al mismo mes pero del año pasado. La mala: las ventas de automotores de julio pasado para el mercado nacional fueron 28% menores que las registradas en julio de 2008. Pero los productores de autos en México tienen una carta más que jugar: el incentivo de que pronto dejaremos de pagar la tenencia, lo que, se supone, logrará que más consumidores se animen a estrenar auto el próximo año.

Fuente Asociación Mexicana de la Industria Automotriz

La reina se vuelve eléctrica

Autos eléctricos que el gobierno de España estimaba circularían por sus carreteras este año: 2 mil. Número de autos eléctricos que se han vendido en España durante 2010: 16. Peugeot, la firma automovilística francesa, no ha vendido ni una sola unidad de su modelo eléctrico, pese a que publicita que la reina Sofía ya tiene el suyo (que obviamente no cuenta como venta). Ojalá esta nueva tecnología consiga vencer los prejuicios y salir adelante.

Fuente BBC

10 películas que cambian vidas

La revista española *El País Semanal* preguntó a 100 artistas del cine hispanoamericano cuáles fueron las cinco películas que cambiaron sus vidas. El resultado es una lista de 100 títulos imprescindibles. He aquí el top ten.

1 **EL PADRINO,** de Francis Ford Coppola

2 **EL APARTAMENTO,** de Billy Wilder

3 **CIUDADANO KANE,** de Orson Welles

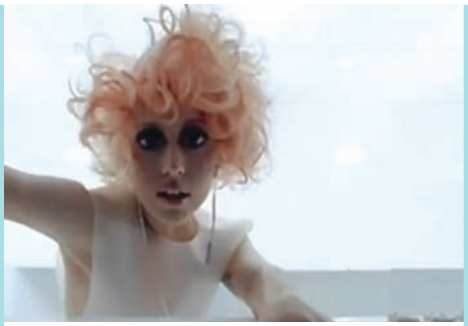
4 **EL VERDUGO,** de Luis García Berlanga

5 **CON FALDAS Y A LO LOCO,** de Billy Wilder

> Existe una enorme diferencia entre los superhéroes que hoy protagonizan películas y aquéllos que antes eran protagonistas de cómics. Los de ahora participan en una espiral de violencia que no parece tener fin, son agresivos, sarcásticos y muy pocas veces hacen referencia a que están actuando por el bien de la humanidad. Además, cuando no van en su papel de superhéroes, hacen ostentación de su virilidad, les gusta portar armas y no suelen tratar bien a las mujeres

— Sharon Lamb, profesora de salud mental en la Universidad de Massachusetts, quien considera que los superhéroes de películas actuales (como Hulk y Iron Man) no son una buena influencia para los niños, como sí lo eran Superman y Spiderman.

Fuente *El Mundo*



La mirada peligrosa de Lady Gaga

Hubo alguien que nunca dudó que Lady Gaga se convertiría en un icono global: ella misma. "Siempre fui famosa, lo que pasa es que nadie se había dado cuenta", declaró en algún momento la cantante. Y vaya que lo es. El video de su tema "Bad Romance", que lleva más de 263 millones de vistas en YouTube, es una muestra de su poder de influencia. Y aquí comienza el problema. Resulta que a los adolescentes estadunidenses les ha dado por comprar, vía internet, pupilentes para que sus ojos aparenten ser mucho más grandes, como los de Lady Gaga en su video. El asunto tiene muy preocupados a los oftalmólogos de aquel país porque dichos lentes no han sido aprobados por las autoridades federales de salud y por lo tanto se venden de forma ilegal. "Existe, literalmente, el potencial para que alguien pierda su visión dentro de las 24 horas a partir de una infección", advirtió al respecto la doctora Assumpta Madu, del Centro Médico Montefiore de Nueva York. De hecho, un video en YouTube que enseña cómo obtener el look de "Bad Romance" ya rebasó las 11 millones de visitas. Lo que no saben estos fans (o más bien, no les importa) es que los ojos de la cantante fueron modificados digitalmente para lucir más grandes y audaces.

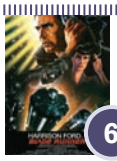
Fuente BBC

Cuando la champaña aprendió de la cerveza

No es nuestra opción de bebida para cualquier día, así que más vale aprender a servir champaña para que cuando nos toque, lo hagamos bien. Investigadores de la Universidad de Reims, en Francia, demostraron que es mejor inclinar la copa al momento de servir la champaña y no sosteniéndola derecha, como muchos amantes de la bebida creían. Los científicos dirigidos por Gerard Liger-Belair, profesor de física-química y autor del libro *Descorchado: la ciencia de la champaña*, llegaron a la conclusión de que de ese modo se preservan hasta dos veces más dióxido de carbono, crucial para formar las diminutas burbujas de gas que mejoran el sabor y aroma de la bebida espumosa.

Fuente *Telegraph*

Aprende a servir la champaña como se debe: con el vaso inclinado.



BLADE RUNNER, de Ridley Scott

VIRIDIANA, de Luis Buñuel

LO QUE LE VIENTO SE LLEVÓ, de Victor Fleming

EVA AL DESNUDO, de Joseph L. Mankiewicz

LADRÓN DE BICICLETAS, de Vittorio de Sica

Numeralia

REDES CRECIENTES

El aumento de usuarios mexicanos en redes sociales durante 2010 muestra la forma en que hemos adoptado nuevas tecnologías.

86.9 millones de celulares en el país
Fuente Cofetel

107.5 millones de habitantes en México
Fuente Inegi

6.9 millones de los usuarios de celular acceden por esta vía a internet
Fuente Amipci

12.2 millones de computadoras en hogares del país
Fuente Amipci

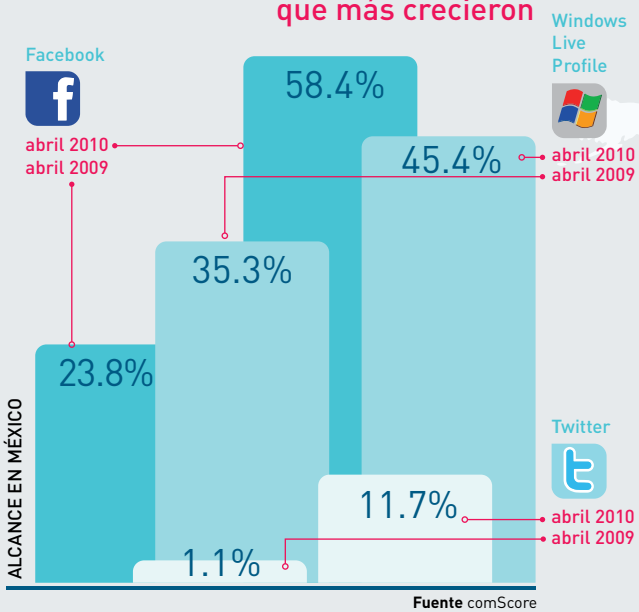
1.6 millones de las visitas a estas redes se hacen a través de smartphones
Fuente Mente Digital

1.8 millones de usuarios tienen Twitter
Fuente Mente Digital

28.5 millones son usuarios de internet
Fuente Cofetel

16 millones de usuarios tienen Facebook
Fuente Inside Facebook

Las 3 redes sociales que más crecieron



Fuente comScore

Usuarios de Facebook en el mundo

1 Estados Unidos 134 millones
2 Reino Unido 28 millones
3 Indonesia 28 millones
4 Italia 26 millones
5 Turquía 24 millones
6 Francia 21 millones
7 Canadá 16.5 millones
8 México 16 millones
9 India 13 millones
10 Alemania 11 millones

México ha escalado posiciones y se ubica en el sitio número 8.

Fuente Inside Facebook

GanarSalud®
La revista que **te cuida**

87 suplemento

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud®
La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Mito Urbano

IMANES QUE TE **DEJAN HELADO**

Recuerdos de un viaje. Publicidad de comida a domicilio. Decoraciones con lemas optimistas. Todos tenemos en nuestros refrigeradores imanes, pero podrían ser dañinos para la salud. ¿Será cierto?

Este correo es contundente. Alega que los imanes son letales, y lo hace gritando la frase con letras mayúsculas. Dice lo siguiente: "Investigadores de la Universidad de Princeton han descubierto algo aterrador. Durante varios meses alimentaron a dos grupos de ratones, uno con comida normal y otro con comida guardada en una nevera llena de imanes decorativos pegados en su puerta. Tras rigurosos estudios clínicos, constataron que el grupo de ratones que consumieron la comida irradiada por los imanes tenía 87% más probabilidades de contraer cáncer que el otro grupo. Los imanes son letales". Debe ser cierto. ¿O no?

Buscamos a representantes de la Universidad de Princeton para que corroboraran la existencia del dichoso estudio. Al cierre de esta edición, no habíamos obtenido respuesta (¿nos habrán tachado de locos?) En cualquier caso, en el listado extenso de investigaciones y estudios de la institución, el cual es accesible en línea, no se encuentra nada que tenga que ver con los efectos de imanes en la comida. "Me suena como ciencia ficción", dice la maestra en ciencias Josefina Morales de León, del Instituto Nacional de Nutrición. "En realidad no hay estudios al respecto, por lo que dar un contundente 'no', sería imposible, pero imaginen la cantidad de imanes que tendría que tener dicho refrigerador para empezar a considerar que su fuerza pudiera transformar un alimento". Algo similar opina el doctor Agustín López, del Instituto de Biotecnología de la UNAM. "Hay factores de riesgo que pueden provocar cáncer, como fumar o vivir en constante contacto con el asbesto, pero no hay nada acerca de imanes como inductores de cáncer".

El National Cancer Institute señala en entrevista vía correo electrónico, que no existen pruebas de que los imanes causan cáncer. Incluso, la American Cancer Society tiene estudios que indican que, bajo ciertos tratamientos, aplicar fuerzas electromagnéticas es benéfico para los pacientes, ya que ayuda a que los medicamentos sean absorbidos de forma más rápida por el cuerpo.

Por su parte, la Agencia de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) no considera, según su sitio de internet, que los imanes representen riesgo para la salud, incluso ha aprobado técnicas y aparatos que utilizan la terapia magnética como tratamiento.

Si hay algo parecido a un estudio sobre el efecto de los imanes en alimentos, o a un señalamiento de que éstos son dañinos al ser ingeridos, debe estar enterrado en el gabinete de algún mago alquimista. Así que no tengas cuidado, ese correo alarmante puedes ponerlo en el congelador. ***—Alejandro García***

Vendidos

Para hablar con tal certeza sobre la participación de la Universidad de Princeton en el estudio sobre imanes y comida refrigerada, el correo deja mucho que desear. En la tienda de la Universidad, a la cual se puede acceder en línea, tienen a la venta imanes decorativos para el refrigerador con la mascota de la casa académica, lo cual es bastante alentador.

MITO URBANO Profeco

Busca otros mitos urbanos desenmascarados en facebook.com/mitourbanoprofeco

Banco de México
invita a los estudiantes de bachillerato
a participar en el

Premio Cont@cto Banxico

Edición 2010

Haz equipo con
tu banco central

BANCO DE MÉXICO

TEMA: Escribe un ensayo sobre los beneficios de la estabilidad de precios

FECHAS:

Inscripción y recepción de ensayos
30 de agosto al 29 de octubre
Presentación ante el jurado
6 y 7 de diciembre
Premiación
8 de diciembre

PREMIOS:

Primer lugar: $ 100,000

Segundo lugar: **$ 75,000**
Tercer lugar: **$ 50,000**

Equipos: 4 alumnos y 1 profesor

www.banxico.org.mx/contactobanxico

Tiendas de aplicaciones para smartphones

APLÍCATE con inteligencia

Tienes un teléfono nuevo, de esos que llaman inteligentes, pero aún no sabes cómo sacarle el mayor provecho. El secreto está en las aplicaciones. **Por Carlos Gutiérrez**

Has invertido miles de pesos en ese celular que se hace llamar *smartphone,* incluso es probable que pagues una renta mensual, o prepago, para conectarlo a internet y sacarle mayor provecho. Pero ¿qué otras cosas puede hacer un teléfono de características y precio similar al de una pequeña laptop? El secreto, en algunos casos, está en las aplicaciones, o apps, que puedes descargar y que amplían significativamente sus funciones.

Es importante que tengas en cuenta que no todos los teléfonos celulares tienen acceso a todas las tiendas de aplicaciones disponibles en el país, depende del modelo y sistema operativo que utiliza cada uno. De igual manera, debes tener en cuenta a quién hay que reclamarle cuando algo no te funcione como debe ser, ya sea al proveedor de la aplicación o del servicio. Aquí te resumimos la oferta principal.

LA LETRA CHIQUITA DE LOS CONTRATOS

El costo de las apps va más allá del dinero. En los términos y condiciones de las tiendas, éstas pueden recolectar información personal, como tu nombre, dirección postal, información de tu tarjeta de crédito y dirección de correo electrónico. Las tiendas se otorgan el derecho de compartir esta información con sus afiliados y utilizarlas para enviarte anuncios y datos sobre sus servicios y productos y para mejorar su distribución y servicios.

La política de privacidad de Nokia dice: "Con su consentimiento usted autoriza a Nokia recabar, depositar, administrar, modificar y ordenar su información personal". La de Apple indica: "Cuando usted compra y activa un iPhone, autoriza a Apple y sus empresas asociadas a intercambiar información ingresada por usted durante el proceso de activación. Apple comparte la información únicamente para ofrecer o mejorar sus productos, servicios, o con fines publicitarios; no la comparte con terceros con fines de comercialización". El caso de Android es similar, tanto en la forma en que comparten contenido como al utilizar el servicio.

No puedes optar por no darle a las compañías tu información personal. De otra forma, estas empresas no están obligadas a darte servicio.

Para celulares Nokia y con sistema Symbian. Está disponible en español y específicamente en México. Para acceder a Ovi Store en una PC, es necesario descargar la aplicación Ovi Suite de manera gratuita y sincronizar con un cable USB a la terminal. También puedes entrar desde cualquier celular con sistema operativo Symbian Series 60 y 40, y con acceso a internet.

Encontrarás aplicaciones y juegos de todo tipo, catalogados en: recomendados, juegos, personalizaciones, aplicaciones y audio y video. Hay apps gratuitas, mientras que otras requieren el pago mediante tarjeta de crédito o con cargo al recibo mensual o al crédito disponible del teléfono.

El servicio tiene soporte en línea, que mediante los datos del registro, permite solicitar ayuda en caso de que algo no funcione. También puedes verlo en nokia.com.mx y ovi.com.

APLICACIONES RECOMENDADAS

↘ **Ovi Mapas** Son los mapas gratuitos que ofrece Nokia para utilizarlos como navegador GPS. Funciona en México.
PRECIO: GRATIS

↘ **Opera Mobile** Los navegadores web de Symbian son lentos, por eso recomendamos descargar Opera Mobile que ofrece una gran cantidad de opciones, además de rapidez y soporte.
PRECIO: GRATIS

↘ **Sección Amarilla** Olvídate del librote, con esta app podrás consultar cualquier producto y servicio desde tu teléfono.
PRECIO: GRATIS

↘ **YouTube** Que la incompatibilidad con Flash no te detenga para ver video en tu móvil, con este programa puedes buscar y visualizar cualquier video almacenado en la red de videos de Google.
PRECIO: GRATIS

Android Market

Los teléfonos que tienen sistema operativo Android, propiedad de Google, también tienen acceso a aplicaciones por medio de la tienda Android Market.

Dependiendo de la versión del sistema que posea tu terminal, será como verás la tienda en tu celular. De todas las que existen es la que no tiene tan organizadas las aplicaciones, por lo que encontrar las que realmente son útiles, requiere más trabajo.

Aun así, la mayoría de las aplicaciones son gratuitas, ya que el sistema de pago en México todavía no está soportado al cien por ciento.

Incluye un soporte muy básico (al que puedes acceder en android.com/market para tener más información) y es indispensable que te guíes por las referencias que otros usuarios dejan de los programas.

APLICACIONES RECOMENDADAS

↘ **Weather Channel** Para saber el clima de hoy y de los próximos días, en diferentes lugares del mundo y con gráficas atractivas.

↘ **Google Earth** Es la misma versión de las aplicaciones de escritorio, pero en la palma de la mano. Se conecta a la red móvil o al GPS del equipo, para detectar nuestra ubicación en donde quiera que estemos.

↘ **Doodledroid** Se trata de una aplicación para realizar sencillas pinturas. Incluye una gran variedad de opciones para plasmar diferentes trazos.

↘ **Layar Reality Browser** Es una aplicación original en la que, al apuntar con la cámara del teléfono a un lugar específico, nos ofrece información adicional y relevante para conocer más sobre el sitio.

LA MAYORÍA DE LAS APLICACIONES PARA ANDROID SON GRATUITAS

iTunes Store App Store

Para los usuarios de iPhone, iPod Touch y iPad, Apple tiene su tienda de aplicaciones llamada App Store. Se puede acceder a ella desde iTunes en una PC o en Mac y también en los dispositivos móviles de Apple.

Su uso es intuitivo y ordenado, ya que las diferentes aplicaciones están clasificadas por categoría. De esa manera es sencillo localizar apps específicas para iPhone o iPad y sacar mayor ventaja de los *gadgets*.

El proceso de pago se realiza mediante el registro previo de una tarjeta de crédito o débito o a través de tarjetas de prepago. En caso de que la aplicación no funcione, o se cobre indebidamente, Apple tiene soporte (que puede ser vía email, chat y telefónico; encuentra información en apple.com.mx) en iTunes y existe un vínculo para contactar al desarrollador, si es que el problema es exclusivo de la aplicación. En el caso del desarrollador, es vía email.

APLICACIONES RECOMENDADAS

↘ **iWork** El paquete se compone de Pages, un procesador de textos (que ofrece soporte para archivos de Microsoft Word); Numbers, una hoja de cálculo y Keynote, para realizar presentaciones.
PRECIO: $100 POR APLICACIÓN

↘ **iMovie** Es la versión portátil del editor de video para Mac. Permite realizar ediciones ligeras dentro del iPhone o iPod Touch.
PRECIO: $50

↘ **Reeder** Nada mejor para leer las noticias que este programa. Se sincroniza con Google Reader para extraer las novedades de los sitios a los que estemos suscritos.
PRECIO: $30

↘ **OmniFocus** Para no olvidar nuestras tareas y deberes, esta app se pinta sola. Su interfaz es muy intuitiva y permite organizar nuestras actividades por proyectos.
PRECIO: $200

BlackBerry App World

La tienda de aplicaciones para todos los BlackBerries. Esta tienda se lanzó el 1 de abril de 2009 y es compatible con teléfonos con BlackBerry OS 4.5 y superiores. Tiene una sección específica para aplicaciones de pago y otra gratuita. El sistema de pago en México puede realizarse através del operador (Telcel) con cargo al recibo o tiempo aire en prepago; o a través del sistema PayPal, que acepta tarjetas de crédito y débito.

Su catálogo de aplicaciones no es tan grande como el de otros sistemas, pero posee programas esenciales para navegar por internet, usar redes sociales y hasta para trabajar.

APLICACIONES RECOMENDADAS

↘ **Facebook** La red social más grande del mundo, en tu BlackBerry. Permite actualizar el estado, compartir fotos, comentar y todo lo que puedes hacer desde tu navegador tradicional.
PRECIO: GRATIS

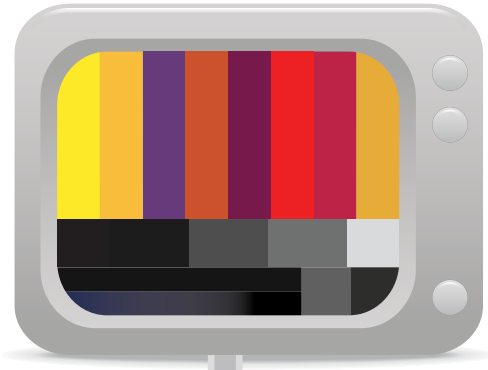
↘ **Nimbuzz** Sirve para conectarte de una sola vez a MSN Messenger, Skype, chat de Facebook, Google Talk, entre otros.
PRECIO: GRATIS

↘ **ÜberTwitter** Una de las apps más usadas para Twitter. Permite mandar tweets, leer nuestra línea de tiempo, enviar fotografías y una gran cantidad de opciones más.
PRECIO: GRATIS

↘ **Navita Translator** Se trata de un traductor con más de 50 idiomas disponibles, capaz de traducir emails, SMS, notas de voz. Está desarrollado en Brasil.
PRECIO: GRATIS

QUÉ HACER SI
TE COBRAN POR UN SERVICIO INTERRUMPIDO

A la hora en que finaliza tu serie favorita, que se transmite por televisión de paga, la señal se interrumpe. Le hablas a un amigo para que te la cuente ¡pero tu teléfono no tiene servicio! Sería injusto tener que pagar por ese tiempo que no tienes señal. Entonces, ¿qué debes hacer?



El interés por contratar servicios de telecomunicaciones está en crecimiento. Tan sólo de televisión restringida hay cerca de 2 millones de suscriptores en la República, lo que a su vez les da a éstos la posibilidad de incorporar servicios como internet. Otro servicio a la alza es la telefonía móvil: existen alrededor de 87 millones de celulares en el país, según datos de Cofetel.

La oferta es tal, que al contratar este tipo de servicios es factible que te ocupes más de elegir el mejor plan, en vez de preguntar qué procede en caso de que el servicio se interrumpa por causas ajenas a ti.

Una de las obligaciones primarias del proveedor al momento de celebrar un contrato es establecer en él las condiciones generales de la prestación del servicio, como la información para los consumidores en caso de interrupción de los servicios de telecomunicaciones. Así que, ¿qué pasa si ese servicio falla? El artículo 92 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que los consumidores tendrán "derecho a la bonificación o compensación cuando la prestación de un servicio sea deficiente, no se preste o proporcione por causas imputables al proveedor (...)" Dicha bonificación, estipula el artículo 92 ter, no podrá ser menor al 20% del precio pagado y se efectuará sin perjuicio de la indemnización que en su caso corresponda por daños y perjuicios.

Más todavía, los proveedores que presten servicios de televisión y audio restringidos deberán hacerlo en forma continua, eficiente y en las mejores condiciones de diversidad y calidad en beneficio de los usuarios, estipula el Reglamento del Servicio de Televisión y Audio Restringidos, de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes.

"El proveedor deberá bonificar o abstenerse de cobrar a los suscriptores la cantidad que proporcionalmente corresponda, cuando, a partir de la recepción del reporte, el servicio esté suspendido, incluso por casos fortuitos o de fuerza mayor, por más de 24 horas consecutivas, excepto cuando la suspensión obedezca a causas imputables al suscriptor", refiere dicho reglamento. Si el servicio falla por más de 24 horas continuas, el proveedor no te puede cobrar el tiempo que te quedes sin servicio, así de claro.

Además, el proveedor está obligado a establecer un sistema para recibir, atender y solucionar quejas las 24 horas de los siete días de la semana.

Reglas serviciales

En tu contrato, el proveedor debe señalar tus derechos en caso de que se interrumpa la señal. También debe proporcionarte un número de teléfono de atención al consumidor para que en caso de interrupción del servicio te informe qué sucede y en cuánto tiempo se reestablecerá el servicio.

En caso de que no hayas recibido el servicio por un periodo mayor a 24 horas después de haberlo reportado, y aun así pretenden cobrarte por él o se nieguen a hacer la bonificación, no dudes en presentar tu queja. Acude a **Profeco,** que es la instancia competente para atenderte. Acude a las oficinas (encontrarás un directorio de todos nuestros servicios en la página 78) o llama al Teléfono del Consumidor: 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país o al 5568 8722 en el Distrito Federal y área metropolitana. ***—Alejandra Sánchez***

SÍ SE PUEDE

En junio de 2008, un grupo de consumidores se quejó ante **Profeco** porque SKY no cumplió con la transmisión de 20 partidos de la Liga Española, a la que esta empresa estaba obligada con los suscriptores que contrataron el servicio mediante un paquete FUN o superior.

Luego de que SKY rechazó la propuesta de conciliación, **Profeco** emitió nueve dictámenes en contra de la proveedora. Se determinó como obligación incumplida la cantidad de $6,214 para cada consumidor.

Sky decidió ampararse contra la constitucionalidad del dictamen a través de un juzgado de distrito, el cual determinó que sí existe disposición legal que faculta a **Profeco** a emitir dictámenes y que éstos, de hecho, constituyen títulos ejecutivos no negociables. Esta facultad se advierte en la Ley Federal de Protección al Consumidor. Aquí tenemos un precedente importante a favor de la defensa de los consumidores.

Educación Financiera | Semana Nacional 2010

Inclusión financiera con educación

Conferencias, talleres, ferias y exposiciones acerca de:

- Presupuesto Familiar y Prevención de Riesgos Financieros
- Ahorro para el Retiro y Pensiones
- Ahorro e Inversión
- Crédito
- Seguros

Del 4 al 10 de octubre en todo el país

Profeco · Bolsa Mexicana de Valores · IPAB En el banco, Tus ahorros están protegidos · amAfore Asociación Mexicana de Administradoras de Fondos para el Retiro, A.C. · CONSAR · ABM Asociación de Bancos de México · AMASFAC · AMIS 70 años

En el D.F. **53 400 999**
Del interior **01800 999 80 80**

www.**gobiernofederal**.gob.mx
www.**shcp**.gob.mx
www.**condusef**.gob.mx

Estados Unidos Mexicanos

Gobierno Federal

México 2010 Bicentenario Independencia | Centenario Revolución

SHCP

CONDUSEF

Vivir Mejor

El pasado, presente

EL TAROT FINAN

A pesar de las fuerzas sobrenaturales que parecen influir en tu destino, tener una vida financiera sana no es cuestión de suerte ni de magia. **Por Faustino García**

PASADO

Capacidad de endeudamiento. Resta a tus ingresos mensuales la cantidad que gastas en el mes y la que destinas al ahorro para saber cuánto puedes endeudarte y de cuánto dispones al momento de pagar las deudas que ya adquiriste.

Usa el crédito a tu favor. Un crédito puede darte acceso a bienes que difícilmente podrías comprar de contado, como una casa. Antes de firmar, considera que puede haber imprevistos que afecten tus ingresos, como seguramente te ha ocurrido alguna vez en el pasado.

No te retrases en tus pagos. Paga siempre a tiempo tus deudas y compromisos financieros que has adquirido para evitar el pago de recargos, intereses moratorios y gastos de cobranza, entre otros.

PRESENTE

Compara precio y calidad. Nunca te vayas por la primera opción. Comparar te permitirá aprovechar la competencia entre proveedores y adquirir mejores productos y servicios a menor precio.

Consume inteligentemente. No hagas compras por impulso o que puedan dañar tu salud, cuestiona las promociones y la publicidad, lee las etiquetas, conserva tus comprobantes de compra: haz un gasto consciente y responsable.

Prioriza tus gastos. Planear tus compras te permitirá diferenciar las cosas que verdaderamente necesitas de las que pueden esperar. Recuerda que los recursos son limitados, y cada peso mal gastado es una oportunidad perdida.

y futuro de tu bolsillo

T DE TUS NZAS

Más que predecir tu futuro económico, en este singular juego de Tarot desciframos una decena de arcanos, o secretos, para que logres un mayor grado de conciencia de tu relación con el dinero. En todo caso, lo más importante no es lo que muestran las cartas, sino la aplicación en la vida diaria de cada uno de estos diez secretos revelados.

Al igual que sucede en el Tarot convencional, estos diez arcanos de las finanzas hacen referencia a hechos pasados, presentes y futuros y abarcan el conocimiento, la acción y el control de la emoción. Así se dividen en tres grupos de tres cartas y un comodín:

FUTURO

Prepara tu retiro. Piensa en las necesidades que tendrás en el futuro y tómalas en cuenta para tus decisiones de consumo. Ahorra para tu retiro y protege tu patrimonio: procura estar siempre en la Afore con mayor rendimiento neto.

Decídete a ahorrar. El ahorro el inicio para alcanzar tus metas. Trata de ahorrar al menos 10% de tu ingreso mensual neto (después de impuestos) y busca la opción más conveniente para proteger tu dinero.

Ten un plan de vida financiero. Establece metas realistas, considerando tu nivel de ingresos y gastos. Divídelas en corto, mediano y largo plazo, y comienza hoy a tomar las mejores decisiones para tu futuro familiar.

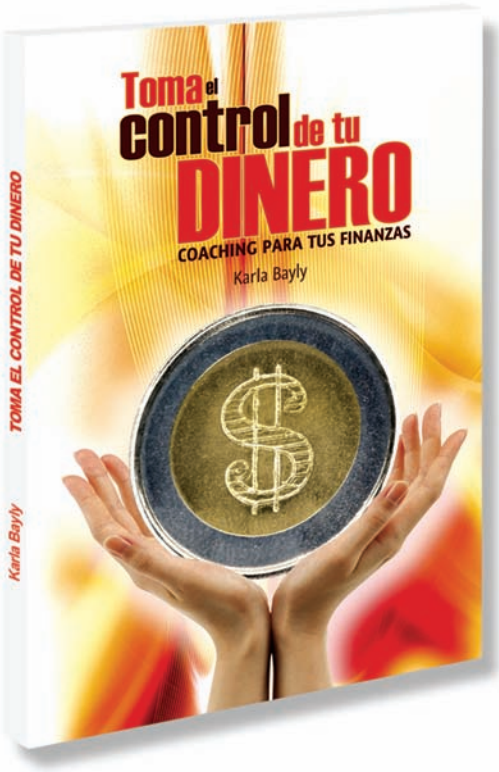
COMODÍN

Elabora un presupuesto. Anota tus ingresos y gastos mensuales para saber cuánto dinero destinas a cada concepto. Si tienes más gastos que ingresos, identifica en qué puedes economizar. Si tienes más ingresos que gastos, traza un plan de ahorro e inversión

Lo más importante no es lo que muestran las cartas, sino la aplicación en la vida diaria de cada uno de los diez secretos revelados.

Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa y se reflexiona como parte de nuestra sociedad. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**



GIMNASIO FINANCIERO

Toma el control de tu dinero: Coaching para tus finanzas
Karla Bayly
Editorial Endira

Las finanzas personales siempre son un tema que nos resulta álgido, ya sea por falta de estrategia para dominarlas o miedo a perder el dinero duramente ganado. Aquí es donde entra Karla Bayly, renombrada por su blog (karlabayly.com) sobre cómo administrar tu dinero y por sus cursos y libros que te llevan de la mano a alcanzar el éxito económico. *Toma el control de tu dinero* es, más que un libro, una guía en la que Bayly asume el papel de *coach* para tus finanzas y, a través de técnicas y pasos simples que no tienes que leer en el orden establecido en el libro, busca desarrollar un plan personal en el que puedas encontrar la tan ansiada salud financiera para ti, tu familia e incluso en pareja. Los ejercicios del libro son sencillos y fáciles de seguir, así que no busques más pretextos y salva tu dinero.

Amor a la tierra

Dirt! The Movie
Bill Benenson y Gene Rosow
Documental
(Estados Unidos, 2009)

"La suciedad no es sucia, es fuente de vida", es una de las premisas de este documental acerca de la relación de la humanidad con la tierra, en el pasado y el presente. Con opiniones de expertos científicos y líderes ambientales y/o espirituales de todo el mundo –como Vandana Shiva, la premio Nobel Wangari Maathai y el físico Fritjof Capra–, la película analiza la composición nutritiva del suelo del cual se extrae alimento, medicina, combustible, materiales de construcción y un sinnúmero de recursos fundamentales para la vida de las personas y cómo esta "base de todo" se agota a causa de prácticas industriales excesivas y explotaciones varias. Inspirada en el libro *Tierra, la piel estática del planeta,* de William Bryant Logan, *Dirt!* es una invitación a reflexionar y proteger la riqueza oculta en el polvo que pisamos. Encuentra más información en dirtthemovie.org.

El MIDE da frutos

Temas Económicos y Sociales de Actualidad en México. Colección Charlas de Economía en Mangas de Camisa MIDE

El Museo Interactivo de Economía, ese que te hemos recomendado a placer por su particular enfoque y su manera didáctica de tratar temas financieros ásperos, presentó su primer libro, conformado por 17 capítulos en los que varios autores plasman sus ideas sobre temas de economía, tratando de explicar de manera sencilla rubros como finanzas públicas, política monetaria, reservas internacionales, y su influencia en ámbitos como salud, pobreza, vivienda, etcétera. El título de la colección a la que pertenece sugiere una lectura relajada, en la que lo más importante es hacer comprensibles temas complejos para los ciudadanos, de manera que éstos se acerquen a la situación económica por la que atraviesa el país. El libro se encuentra a la venta en la librería del museo.

El arte de reciclar

Pepenafest 2010

Bajo la máxima "los residuos sólidos no son basura, son recursos", regresa a la Ciudad de México el Pepenafest, a celebrarse durante diez días en el Zócalo capitalino entre el 14 y el 24 de octubre. El festival está basado en la idea de que los ciudadanos tienen el poder de terminar con el problema de la basura a través de soluciones creativas para su reciclaje, incluso en forma de arte. Músicos, artistas y conferencistas expondrán su obra, en la búsqueda de la conciencia ecológica y de formar una cultura del reciclaje. Busca más información en pepenafest.com.

$ 250.00

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

SUSCRÍBETE AHORA

SUSCRÍBETE

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, C. P. 06141, México, D. F.

Renovación de suscripción ●

Suscripción nueva ●

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o Municipio: _____

Estado: _____ **C. P.:** _____

Teléfono: _____

Giro inmediato ○ **Tarjeta de crédito** ○

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta: _____

Fecha de vencimiento _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito

F I R M A

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llamar al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito **Visa** o **Mastercard.**

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5516 7296

Decálogo de derechos para comprar en lotes un

AUTO USADO

Antes de adquirir un vehículo usado, échale un ojo a las buenas nuevas: ahora quienes comercialicen vehículos usados y los reciban a consignación, en lotes, están obligados a darte información suficiente para garantizar tu compra. ¡Conócela y exígela! **Por Alejandra Sánchez**

La compra-venta de vehículos usados en lotes, que este año se espera alcanzará una cifra promedio de 70 mil unidades, debe acatar la NOM-122-SCFI-2010, *Prácticas comerciales-Elementos normativos para la comercializacion y/o consignación de vehículos usados*, la cual entró en vigor el 3 de julio de 2010. La norma señala que los proveedores deben brindar a los consumidores información comercial que proteja la adquisición de un vehículo usado o a consignación.

1

INDAGARÁS POR LA LICENCIA

Cuando entres al lote busca una leyenda (debe estar a la vista) que indique que tiene la licencia, el permiso, el aviso o la autorización para comercializar vehículos usados y/o prestar el servicio de consignación (promover, ofrecer y en su caso comercializar vehículos usados). El proveedor debe contar con mecanismos de atención al consumidor o consumidor del servicio de consignación tales como: número telefónico, fax, correo electrónico o algún otro medio accesible para plantear dudas, aclaraciones, reclamaciones u obtenga servicios de orientación. Estos servicios deben proporcionarse de manera gratuita. También deben mostrar el horario de atención, los precios y las formas de pago.

2

LEERÁS EL CONTRATO

El contrato debe mencionar si se trata de una operación de comercialización o de la prestación del servicio de consignación, lugar, fecha y hora de celebración del contrato; nombre o razón social del proveedor, su domicilio y RFC. También deben aparecer tus datos (nombre, domicilio, teléfono y en su caso RFC).

3

PREGUNTARÁS POR EL REGISTRO DEL CONTRATO

Los comercializadores de vehículos usados o que ofrezcan el servicio de consignación tienen la obligación de registrar su contrato de adhesión ante **Profeco**.

4

LA INFORMACIÓN DEBERÁ ESTAR A LA VISTA

El proveedor que comercialice y/o preste el servicio de consignación de vehículos usados nacionales o importados debe mostrar de forma bien clara la siguiente información: los precios y características relativos a los vehículos usados que se ofrecen en venta, la marca y el modelo, las especificaciones técnicas, consumo de combustible y el señalamiento de que cumplen con el control de emisión de contaminantes, de protección al medio ambiente, de seguridad para los consumidores, de condiciones físico-mecánicas y de registro vehicular que autoricen su circulación, así como los costos por la prestación del servicio de consignación, y la garantía correspondiente (si es que se ofrece).

5 EXIGIRÁS HASTA EL ÚLTIMO DATO

Número de identificación vehicular, marca, submarca, versión o tipo, modelo, año, color, kilómetros recorridos, constancia de inscripción al Registro Público Vehicular, datos de las placas de circulación y cualquier otro dato de identificación... Todo eso también deben constar en el contrato.

6 REVISARÁS QUE TODO ESTÉ BIEN

Asimismo, deben señalarse las condiciones generales del auto usado, como aspectos físico-mecánicos y de dispositivos de seguridad (iluminación, indicadores de peligro, llantas, rines; sistemas de combustible, escape, dirección, suspensión, etcétera), y de control de emisión de contaminantes.

POR LA RECTA

Corroborar que el contrato de adhesión esté registrado ante **Profeco** es fácil. Llama al Teléfono del Consumidor 01800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República Mexicana, o al 5568 8722 en el área metropolitana. En profeco.gob.mx puedes buscar la información en Buró comercial. En ambos casos debes tener a la mano el nombre o la razón social del proveedor. Ahí mismo puedes consultar el número de quejas del proveedor que elijas, los motivos de reclamación, porcentaje de conciliación y las multas que les fueron impuestas.

7 COMPROBARÁS LA LEGALIDAD DEL AUTO

En el contrato se establecerá la documentación del auto que acredite su propiedad, así como su estancia legal en el país, los pagos de impuestos y derechos (tenencia, verificación vehicular, multas, recargos, etcétera) y el manual del usuario. Si hay un servicio a consignación involucrado, aplica lo anterior más una cláusula que indique que el proveedor puede disponer del vehículo si quiere comercializarlo por su cuenta; así como la responsabilidad por las posibles descomposturas, daños, pérdidas parciales o totales.

8 PAGARÁS LO CORRESPONDIENTE

El contrato apuntará el costo total del vehículo usado y las opciones de pago, contado o crédito, así como fecha y lugar de los pagos. Para la prestación del servicio de consignación, también se informará el precio, forma y medio de pago.

9 SOLICITARÁS LA GARANTÍA POR ESCRITO

Si te ofrece garantía, el proveedor debe entregarla por escrito de manera clara y precisa, sellada y firmada, al momento de que recibas el vehículo. En ella, debe mencionar el horario y teléfonos de atención para que solicites su cumplimiento, su alcance y vigencia (fecha de inicio y conclusión), la duración y la cobertura (las partes del vehículo que cuentan con la misma).

10 TE ATENDRÁS A LAS MULTAS

Si tú o el proveedor desisten de la operación de comercialización o del servicio de consignación, deben sujetarse a las penas convencionales establecidas en el contrato de adhesión (las cuales deben ser equitativas para ambos), y al procedimiento para hacer estas multas efectivas.

HAZ LA VERIFICACIÓN

El Registro Público Vehicular (REPUVE) te puede informar sobre el estado del auto que te interese adquirir: si está reportado como robado, si tiene infracciones, etcétera. La información la puedes obtener en internet, en repuve.gob.mx o en el teléfono 01 800 737 883 1 larga distancia sin costo.

Fuente NOM-122-SCFI-2010. *Prácticas comerciales-Elementos normativos para la comercialización y/o consignación de vehículos usados.*

Tecnología Doméstica Profeco

CREMA DE CACAHUATE

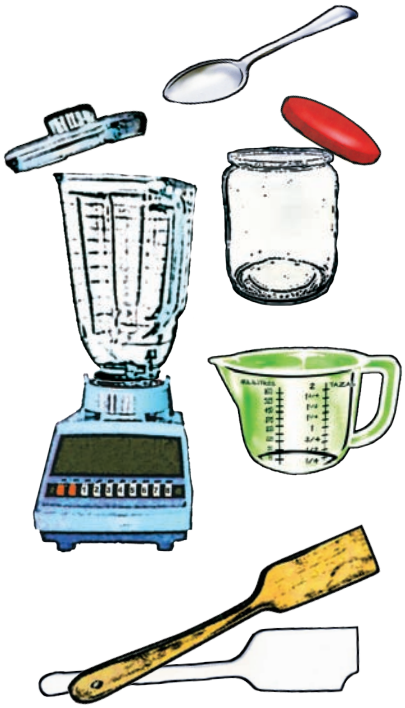
Una buena razón para preparar esta tecnología es su aporte nutrimental, más aún si la untas en pan, porque complementas su valor proteico.

INGREDIENTES:

- 1 taza de cacahuate fresco y sin cascarilla
- 1 taza de azúcar glass
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de aceite de maíz

UTENSILIOS:

Licuadora, taza medidora, cuchara cafetera, palita de madera, palita de plástico y frasco de vidrio.



PROCEDIMIENTO:

1

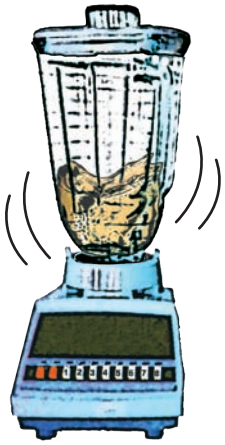
Muele el cacahuate en la licuadora...

hasta obtener una pasta.

2

Añade lentamente la sal...

3



Continúa licuando hasta que se forme una pasta suave y homogénea.

Finalmente, vacíala en un frasco de vidrio con la ayuda de una palita de plástico.

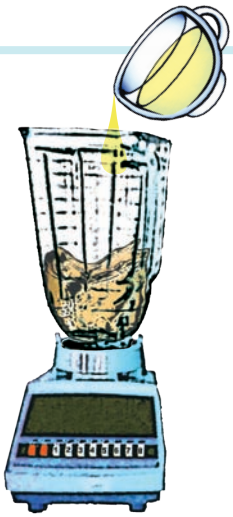
Tiempo de preparación: 30 minutos

Caducidad: 1 año

Rendimiento: 350 g

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran estas equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml.

60%
de ahorro con respecto al producto comercial.



el aceite...

y el azúcar glass sin apagar la licuadora.

RECOMENDACIONES

Para que adquiera una consistencia más untable, puedes agregar un poco más de aceite vegetal.

Validación técnica: M. en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

DATO INTERESANTE

25 g de cacahuates al día te proporcionan casi la mitad de las 13 vitaminas y la tercera parte de los 20 minerales que requiere el organismo diariamente.

CUIDADO CON LA PORCIÓN

Nuestra nutrióloga experta, Leticia Huerta, recomienda a los niños consumir crema de cacahuate, pero en cantidades moderadas. "El cacahuate es una buena fuente de proteína de origen vegetal, complejo B, ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados; lo ideal es comerlos al natural (los que vienen en cáscara), pero muchos niños pequeños no mastican bien estas semillas y pueden ahogarse, por lo que la crema es una buena forma de consumir el alimento. La desventaja es la cantidad de azúcar que contiene".

Veamos: según la experta, los requerimientos normales de azúcar para un niño entre 2 a 5 años es de 2.5 cucharaditas de azúcar por día (40 calorías por parte de azúcares refinados), si calculamos que su requerimiento calórico por día es en promedio de 900 calorías. De estas 900 calorías, se recomienda dar entre 50 y 55% de las calorías totales a expensas de carbohidratos o hidratos de carbono. Hablamos de que 2.5 cucharaditas de azúcar es el 10% del requerimiento de hidratos de carbono por día. En un niño de 10 años, los requerimientos normales de azúcar son de 5 cucharaditas como máximo en una dieta de 1,500 calorías diarias. En 10 gramos de crema de cacahuate se cubre con el requerimiento de azúcar en un niño de 2 a 5 años. Una cucharada (una porción) se acerca a esos 10 gramos.

CONSERVACIÓN:

En un lugar fresco y seco.

Dulces de a montón, azúcar sin control

LA ENDULZADA ESPELUZNANTE

La empalagosa e insana verdad en el interior de la calabaza de Noche de brujas que muy pronto tus hijos llenarán. **Por Montserrat Bustos**

Me da mi calaverita? Esta pregunta seguida por una tierna mirada y pícara sonrisa infantil, le saca a cualquiera un par de segundos de generosidad. La siguiente toma consiste en dar la media vuelta, husmear en la dulcera o alacena (con suerte tienes algunos chocolates o paletas) y alimentar lo más posible la calabaza de plástico que sujeta el pequeño monstruo en la puerta de tu casa.

La tradición de la Noche de brujas dicta que esta costumbre se repita todos los años pero después de todo, las consecuencias de tal sobredosis de caramelos no tiene un final feliz en el organismo de los pequeños consumidores. Sigue nuestra tabla de alquimia de la Noche de brujas, en donde a cada dulce le corresponde un equivalente en terrones de azúcar que van directo al torrente sanguíneo de los chiquillos. Una vez que la visualices, pensarás dos veces cómo cooperar con su calaverita.

Tabla de alquimia de la Noche de brujas:

1 cubo de azucar = 4 g

1 Paleta Payaso (1 pza/45 g)

Total kcal: 167
Gramos de azúcar: 20
Kcal del azúcar: 80

5

2 Lunetas (1 bolsita / 20 g)

Total kcal: 80
Gramos de azúcar: 13
Kcal del azúcar: 52

3.2

3 Mamut (1 pza / 44 g)

Total kcal: 198
Gramos de azúcar: 16.1
Kcal del azúcar: 64.4

4

4 M&M's chocolate (1 bolsita / 42.5 g)

Total kcal: 206
Gramos de azúcar: 26.6
Kcal del azúcar: 106.4

6.6

5 Bubulubu

Total kcal: 126
Gramos de azúcar: 23
Kcal del azúcar: 92

5.7

6 Kinder Sorpresa (1 pza / 20 g)

Total kcal: 113
Gramos de azúcar: 10.5
Kcal del azúcar: 42

2.6

EL EMBRUJO CONFITERO

Te decimos cinco tips para bajar el contenido de azúcar sin que Halloween pierda el encanto.

- Limita su consumo de caramelos macizos o dulces rebozados de azúcar; por lo general son extrapegajosos, lo que dificulta que la saliva retire todos los restos de los dientes.
- Una buena opción son los chicles y dulces libres o reducidos en azúcar.
- En lugar de regalarles una interminable presentación de chiclosos, coopera con su calaverita con galletas integrales o de chocolate, pero que estén endulzadas con algún sustituto de azúcar.
- Evita que tomen puños y puños de dulce para meterlos en su 'calabacita', mejor diles que seleccionen un dulce da cada categoría.
- Vigila (más que nunca) que cumplan con su rutina de limpieza dental tres veces al día.

Fuente Nutrióloga Galia Fragoso Pacheco

EL VILLANO FAVORITO

El requerimiento normal de azúcar para un niño entre 2 y 5 años es de 2.5 cubitos de azúcar por día (40 calorías obtenidas de azúcares refinados). En un niño de 10 años, el requerimiento normal de azúcar al día es de cinco cubitos como máximo. Esto es el 10% del requerimiento de hidratos de carbono diario.

Fuente Nutrióloga Leticia Huerta

Los azúcares se pueden consumir pero de manera moderada. A largo plazo la ingesta de todo tipo de caramelos en exceso puede:

1 Contribuir al aumento de peso (recuerda que el excedente de azúcar se acumula en el cuerpo en forma de grasa)
2 Iniciar una predisposición a la diabetes tipo 2
3 Caries (ocasionada por el azúcar que se pega en los dientes)

Gráfico Francisco González y García

7 Skwinkles Salsaguetti sabor sandía (1 paquete / 24 g)

Total kcal: 80
Gramos de azúcar: 13
Kcal del azúcar: 52

3.2

8 Paleta super rebanaditas sandía Candy pop (1 pza / 25 g)

Total kcal: 62
Gramos de azúcar: 12
Kcal del azúcar: 48

3

9 Panditas (1 bolsita / 35 g)

Total kcal: 100
Gramos de azúcar: 20
Kcal del azúcar: 80

5

10 Moritas Ricolino (1 bolsita / 32 g)

Total kcal: 100
Gramos de azúcar: 24
Kcal del azúcar: 96

6

11 Milky Way bar (1 pza / 52.3 g)

Total kcal: 235.8
Gramos de azúcar: 31.9
Kcal del azúcar: 127.6

7.9

12 Pasitas con chocolate marca ricolino (1 bolsita / 22 g)

Total kcal: 100
Gramos de azúcar: 14
Kcal del azúcar: 56

3.5

13 Gomitas marca La giralda (1 bolsita / 100 g)

Total kcal: 362.5
Gramos de azúcar: 40
Kcal del azúcar: 160

10

¡Di no a la chatarra!

Escuchamos por todos lados lo malo que es consumir "alimentos chatarra", pero ¿qué son? Nuestra nutrióloga pone un ejemplo de alimento chatarra común y nos explica los problemas que causan.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

DIRECTO Y A LA BASURA

¿Cómo se define el alimento chatarra?

—Jack W. Roldán

No hay una definición exacta de alimento chatarra que esté avalada por alguna institución seria, pero se sabe que son alimentos con alto valor calórico, que no aportan cantidades importantes de nutrimentos esenciales para el organismo, y tienen alto contenido en sodio y/o azúcares.

Sus componentes pueden causar obesidad y otros problemas de salud cuando se consumen con demasiada frecuencia.

VASO MEDIO VACÍO

¿Son malas las sopas "de vasito"?

—Maritza Rojas

En realidad, estos productos cumplen con muchas características de lo que se considera alimento chatarra:

1. Un vasito contiene más de 280 calorías, lo cual se considera altamente calórico.
2. Estas 280 calorías provienen de:
   - Hidratos de carbono o carbohidratos: 38 a 39 gramos, lo que equivale a comer casi cuatro tortillas nixtamalizadas.
   - Grasas: 12 gramos, lo que equivale a dos cucharaditas de la grasa de tocino.
   - Proteína: 7.2 gramos, proveniente de la pasta. En la fotografía de la etiqueta se ven trozos de carne o de camarón, pero en los ingredientes no se reporta que contenga proteína de origen animal.
3. Es un producto con alto contenido en sodio: 1.2 gramos. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos consuman, como máximo, 2.4 gramos de sodio por día. Este producto cubre el 50% de tal requerimiento.

PIDEN PAN...

Me gusta mucho el pan, pero se dice tanto que engorda que cada vez que me como una pieza siento una culpa terrible. ¿Podrías darme información que me ayude a saber cuánto pan puedo comer, en qué alimento del día es mejor consumirlo, es verdad que es tan calórico, etcétera? Por ejemplo, me han dicho que el pan negro es mejor, pero quiero saber por qué. O que las ahora famosas "chapatas" son mejores que los bolillos pues contienen menos calorías, ¿es cierto?

—Beatriz Pérez

Un alimento no provoca aumento de peso por sí solo; intervienen muchos factores. En el caso del pan depende del tipo que acostumbres consumir, con qué frecuencia, la combinación, la cantidad que comas por día y la actividad física que desempeñes. Te presento unos ejemplos:

Tipo de pan	Cantidad	Calorías
Pan de caja integral	1 pza.	67
Bolillo	1 pza. con migajón	183
Pan dulce	1 pza.	248
Dona glaseada con chocolate	1 pza.	309

Existen personas que acostumbran desayunar y cenar pan dulce, además de consumir grandes cantidades de tortillas, galletas y arroz diariamente, en estos casos sí se verá un incremento de peso provocado por un exceso de harinas.

Además, si eres una persona que no practica ejercicio regularmente, seguro que tu cuerpo va a almacenar en forma de grasa el exceso de pan que consumes.

No hay una hora determinada para consumir el pan, lo importante es que se distribuya durante las tres comidas principales (desayuno, comida y cena), que de preferencia sea integral, y que no contenga grasas y azúcares (como la dona o el pan dulce).

En cuanto a tu pregunta sobre las chapatas, depende mucho de su tamaño, ya que hay chapatas muy grandes que tienen más calorías que un bolillo completo; además, ninguno de los dos contiene fibra, por lo que pueden incrementar los niveles de azúcar en la sangre. Es mejor el pan negro, que está elaborado con harina de centeno, la cual contiene fibra.

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

***La nutrióloga Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

MÉXICO 2010

Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Servicios CONAMED para médicos y pacientes

CONAMED

Por una sana solución

Vivir Mejor

www.bicentenario.gob.mx • www.gobiernofederal.gob.mx
www.conamed.gob.mx • www.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Estudio de calidad: aceites vegetales comestibles

LA SARTÉN POR EL MANGO

¿Y tu aceite para qué es bueno? ¿Para el colesterol o el corazón? Conoce a fondo la calidad del aceite con que cocinas. Te decimos, de paso, qué tanto puedes confiar en sus promesas de salud.

Cuando programamos junto con el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) la realización de un estudio de calidad de aceites vegetales comestibles, lo primero que se nos vino a la mente no fue una ensalada aderezada ni mucho menos unos tacos dorados. En vez de eso, un inevitable pensamiento paralelo nos hizo recordar a un personaje que, aparte de trabajar como estereotipo de bienestar en las telerevistas matutinas, es maestro de yoga. Y es que cuando un producto alimenticio que consume toda tu familia a diario te llega por el lado de la salud, es muy difícil que no robe parte de tu atención. Este es el caso del aceite, el ingrediente (ya se verá el porqué) más pretencioso de la cocina.

En un país como el nuestro, en el que el 42% de sus habitantes tiene niveles elevados de colesterol y en el cual la mitad de ellos, según el doctor Enrique Gómez Álvarez, jefe de Cardiología del Hospital 20 de Noviembre de la Ciudad de México, podría correr el riesgo de morir a causa de enfermedades cardiovasculares para el 2020, el hecho de resaltar los beneficios que ofrece un aceite vegetal comestible se ha convertido en una muy buena idea comercial. En un sondeo realizado por **Profeco,** uno de cada tres entrevistados dijo que Nutrioli (sí, el que anuncia el maestro de yoga) es la marca de aceite que más compra, mientras que en segundo lugar, con 17% de las menciones, quedó Capullo ("El aceite de gran corazón"). ¿Cuál es la razón por la que compran esa marca de aceite para cocinar? Un considerable 41% de los consultados dijo que porque es sano, en tanto que otro 6% mencionó que opta por un aceite según las propiedades alimenticias que ofrece. En efecto, el primer paso para elegir un aceite es saber cuál brinda los mayores beneficios a tu salud. Pero comencemos por el principio.

GRASAS CON CATEGORÍA

He aquí tres máximas: uno, el aceite vegetal es un líquido graso extraído de las semillas de algunas plantas. Dos, todos los aceites aportan grasas. Tres, las grasas son nutrimentos fundamentales en la dieta, ya que proporcionan energía y ácidos grasos esenciales y están íntimamente ligadas a los procesos vitales. Ese es el tema central de este estudio de calidad.

Todos los aceites vegetales contienen tres tipos de ácidos grasos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Las grasas saturadas, también conocidas como dañinas, se caracterizan por

Foto Latinstock

ÉN GO

ser sólidas y por encontrarse principalmente en las grasas de origen animal (mantecas, mantequillas, sebos, etcétera); en los aceites vegetales, con excepción de los de coco, palma y cacao, aparecen en menor cantidad. "Estas grasas son perjudiciales para la salud porque son muy densas y tapan las arterias, lo cual crea complicaciones cardiovasculares", comenta la química farmacéutica bióloga María Eugenia Corona, quien lideró el estudio de calidad que tienes en tus manos.

Lo contrario sucede con los ácidos grasos monoinsaturados (que se encuentran en mayor proporción en los aceites de oliva, canola, cártamo alto monoinsaturado y girasol alto monoinsaturado) y los ácidos grasos poliinsaturados (que predominan en los aceites de soya, maíz, linaza, cártamo alto poliinsaturado y girasol), los que contribuyen a proteger las arterias del corazón de la acumulación de grasa, con lo que previenen riesgos de enfermedades cardiovasculares. Dentro de los poliinsaturados, también llamados ácidos grasos esenciales porque nuestro cuerpo no tiene la capacidad de generarlos, se encuentran los tan famosos omega 3 (ácido alfa linolénico), omega 6 (ácido linoleico). Antes de entrar de lleno a las tablas, un consejo cortesía de la química María Eugenia Corona: "Siempre será mejor elegir el aceite que tiene un menor porcentaje de ácidos grasos saturados".

EL ESTUDIO

En el mercado existen dos clasificaciones de aceite: los vegetales puros, que se obtienen de un solo tipo de planta (soya, maíz, canola, cártamo u oliva), y los vegetales comestibles, que pueden estar elaborados de uno o más aceites de las diferentes variedades. Según cifras de la Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas Comestibles (ANIAME), en México alrededor del 78% del consumo de aceites embotellados es de aceite vegetal comestible, también conocido como aceite mixto, y el restante 22% que encuentras en los supermercados es de aceites vegetales puros.

Durante el estudio, fue notorio que un buen número de los aceites comestibles incluyen soya, primordialmente. Sin embargo, es importante señalar que los fabricantes de aceites vegetales comestibles tienen permitido envasar aceite de acuerdo con lo que en su momento se pueda o se decida comercializar: en ocasiones, soya; en otras, canola, palma o algodón. Esto significa que un "aceite vegetal comestible" de una marca cualquiera hoy puede ser canola y quizá el mes siguiente pueda ser soya o mezcla.

Siempre será mejor elegir el aceite que tiene un porcentaje menor de ácidos grasos saturados

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor puso a prueba la calidad de 61 aceites vegetales (tanto puros como mixtos). Te presentamos su composición de ácidos grasos, la temperatura a la cual humean, su resistencia a la rancidez y, como parte fundamental, corroboramos la veracidad de la información ostentada en su etiqueta. Para medir la composición de ácidos grasos, se tomó como referencia una porción de 14 g, ya que es la cantidad que en promedio (y según los expertos), se debe consumir en un día y es la que viene reportada en casi todos los productos analizados. Comienza por echarle un vistazo a la cantidad de grasas saturadas e insaturadas que contiene la marca de aceite mixto que compras cuando vas al supermercado.

ACEITE VEGETAL COMESTIBLE

	Aceite vegetal comestible **Aurrera**
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.14 g
Monoinsaturadas	3.06 g
Poliinsaturadas	8.55 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	8 a 9 horas
Temperatura de humeo	212 a 214°C
Costo por 100 ml	$2

	Aceite vegetal comestible **Ave**
Presentación	900 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.12 g
Monoinsaturadas	2.88 g
Poliinsaturadas	8.68 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	12 a 13 horas
Temperatura de humeo	232 a 238°C
Costo por 100 ml	$1.70

	Aceite vegetal comestible **BÁSICOS**
Presentación	900 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.14 g
Monoinsaturadas	2.92 g
Poliinsaturadas	8.64 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	11 a 12 horas
Temperatura de humeo	234 a 237°C
Costo por 100 ml	$2.10

	Aceite vegetal comestible **Capilla**
Presentación	900 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.49 g
Monoinsaturadas	1.76 g
Poliinsaturadas	8.76 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	14 a 15 horas
Temperatura de humeo	232 a 240°C
Costo por 100 ml	$1.50

	Aceite vegetal comestible con canola **Capullo**
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	1.54 g
Monoinsaturadas	5.51 g
Poliinsaturadas	6.66 g
Información al consumidor	*Declara contener 80% IDR por porción de 14 g de vitamina E y mostró tener 37.2%*
Resistencia a la rancidez	8 horas
Temperatura de humeo	234 a 235°C
Costo por 100 ml	$2.50

	Aceite vegetal comestible **CHEDRAUI**
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.11 g
Monoinsaturadas	2.89 g
Poliinsaturadas	8.69 g
Información al consumidor	*La información nutrimental en composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado*
Resistencia a la rancidez	10 a 11 horas
Temperatura de humeo	224 a 229°C
Costo por 100 ml	$1.70

	Aceite vegetal comestible **Corona***
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	1.03 g
Monoinsaturadas	8.31 g
Poliinsaturadas	4.41 g
Información al consumidor	*La información nutrimental en la composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado*
Resistencia a la rancidez	14 horas
Temperatura de humeo	230 a 232°C
Costo por 100 ml	$1.80

	Aceite vegetal comestible **Kártamus**
Presentación	900 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	1.15 g
Monoinsaturadas	7.59 g
Poliinsaturadas	4.71 g
Información al consumidor	*Tuvo producto hasta con 6.6% menos del contenido neto declarado*
Resistencia a la rancidez	10 a 12 horas
Temperatura de humeo	241 a 242°C
Costo por 100 ml	$1.80

	Aceite vegetal comestible **La NIÑA**
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	0.975 g
Monoinsaturadas	8.45 g
Poliinsaturadas	3.85 g
Información al consumidor	*La información nutrimental en composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado. Tuvo producto hasta con 2% menos del contenido neto declarado*
Resistencia a la rancidez	12 horas
Temperatura de humeo	217 a 221°C
Costo por 100 ml	$1.70

	Aceite vegetal comestible **MÁXIMA**
Presentación	900 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.11 g
Monoinsaturadas	2.88 g
Poliinsaturadas	8.65 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	12 horas
Temperatura de humeo	237 a 240°C
Costo por 100 ml	$1.40

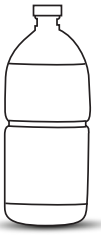
	Aceite vegetal comestible **MÁXIMA PREMIUM**
Presentación	900 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.15 g
Monoinsaturadas	2.94 g
Poliinsaturadas	8.54 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	14 horas
Temperatura de humeo	236°C
Costo por 100 ml	$1.40

	Aceite vegetal comestible **Patrona**
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	1.53 g
Monoinsaturadas	5.66 g
Poliinsaturadas	6.31 g
Información al consumidor	*Completa*
Resistencia a la rancidez	9 horas
Temperatura de humeo	230 a 233°C
Costo por 100 ml	$2

	Aceite vegetal comestible con oliva y soya **Oliosoya**
Presentación	895 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	2.15 g
Monoinsaturadas	3.24 g
Poliinsaturadas	8.31 g
Información al consumidor	*Tuvo producto hasta con 1.9% menos del contenido neto declarado. No justifica las leyendas: "Con vitaminas A, D y E", "Libre de trans". Ostenta leyendas prohibidas que le confieren directamente al producto propiedades para disminuir, tratar o prevenir una enfermedad. Resalta contener aceite de oliva y soya pero en su composición predomina el aceite de soya*
Resistencia a la rancidez	12 a 14 horas
Temperatura de humeo	216 a 217°C
Costo por 100 ml	$3.80

	Aceite vegetal comestible **Pirámide***
Presentación	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g) Saturadas	0.97 g
Monoinsaturadas	8.42 g
Poliinsaturadas	3.89 g
Información al consumidor	*La información nutrimental en la composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado*
Resistencia a la rancidez	16 a 18 horas
Temperatura de humeo	230 a 233°C
Costo por 100 ml	$1.80

*Aunque el fabricante presentó sus modificaciones de etiqueta en cuanto a información nutrimental, el producto con la etiqueta nueva todavía no está en el mercado. Nota: todos los productos de esta tabla fue
Se tomó una porción de 14 g para medir los ácidos grasos, ya que es el promedio diario recomendado por expertos. En la composición de ácidos grasos se reportaron los más importantes por lo que su suma p



	Aceite vegetal comestible **Cocinera**		Aceite vegetal comestible **Cristal**	Aceite vegetal comestible **Del Marqués**	Aceite vegetal comestible mixto **EconoMax**	Aceite vegetal comestible **el faro**	Aceite vegetal comestible **Golden Hills**	Aceite vegetal **Great Value**	Aceite vegetal comestible **HIPERMART**
	946 ml	5 l	1 l	900 ml	900 ml	900 ml	900 ml	1 l	900 ml
	1 g	2.12 g	1.12 g	2.13 g	2.08 g	1.49 g	2.16 g	1.73 g	2.07 g
	8.67 g	3 g	7.59 g	2.79 g	2.99 g	5.93 g	2.87 g	5.13 g	3.27 g
	3.81 g	8.5 g	4.75 g	8.88 g	8.68 g	5.95 g	8.67 g	6.59 g	8.27 g
	La composición de ácidos grasos declarada en la información nutrimental no corresponde con el producto envasado. En la presentación de 946 ml se encontró aceite de canola y en la de 5 l aceite de soya		*Completa*	*No justificó el uso de la leyenda "Totalmente deodorizado para evitar olores y sabores"*	*Tuvo producto hasta con 2% menos del contenido neto declarado*	*Completa*	*Ostenta la imagen de dos girasoles que inducen a pensar que el producto contiene sólo aceite de girasol, pero contiene aceite de soya*	*Completa*	*Completa*
	12 horas	16 horas	11 horas	14 horas	13 a 15 horas	9 a 10 horas	13 horas	9 a 10 horas	9 a 13 horas
	235°C	239°C	235 a 236°C	236 a 237°C	229 a 243°C	238 a 239°C	237 a 243°C	236 a 243°C	238 a 239°C
	$2	$1.50	$2.10	$1.80	$1.30	$1.60	$2.60	$2.20	$1.80

	Aceite vegetal comestible **Selección de la Casa**	Aceite vegetal comestible **Sol**	Aceite vegetal comestible **SORAYA**	Aceite vegetal comestible **SORIANA**	Aceite vegetal comestible **Victoria**	Aceite vegetal comestible **VILLA CAMPO**	Aceite vegetal comestible **1·2·3***	Aceite vegetal comestible **Aceitera Impala**
	900 ml	20 l	890 ml	1 l	900 ml	900 ml	1 l	20 L
	1.96 g	2.12 g	0.98	2.15 g	2.21 g	2.22 g	1.01 g	2.09 g
	3.24 g	3.21 g	8.35 g	2.94 g	3.01 g	3.13 g	8.03 g	3.05 g
	8.60 g	8.22 g	4 g	8.69 g	8.35 g	8.43 g	4.40 g	8.54 g
	No comprueba el contenido de vitamina E que declara y no ostenta país de origen	*Completa*	*Tuvo producto hasta con 2.2% menos del contenido neto declarado. La información nutrimental en composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado*	*Completa*	*La información nutrimental en composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado*	*Completa*	*La información nutrimental en composición de ácidos grasos no corresponde con la del producto envasado*	*Son ilegibles el lote y fecha de caducidad que ostenta*
	7 horas	14 a 19 horas	11 horas	13 a 14 horas	9 a 14 horas	13 a 14 horas	19 a 21 horas	15 horas
	227 a 228°C	239 a 241°C	214 a 215°C	229 a 233°C	237 a 239°C	218 a 220°C	233°C	230 a 233°C
	$1.80	$1.50	$1.80	$1.90	$1.50	$1.50	$1.90	$1.40

ron fabricados en México, con excepción de "Aceite vegetal comestible 'Selección de la Casa'", que no declara su origen.
uede no dar exactamente la cantidad de ácidos grasos que hay en esos 14 g.

NUNCA REUTILICES EL ACEITE

Ya que conoces la cantidad de grasas "malas" y "buenas" que contiene el aceite con que cocinan en tu casa todos los días, es momento de que te adentres en otro aspecto importante a considerar: la temperatura de humeo, que como pudiste notar también se reporta en las tablas anteriores. La prueba de temperatura de humo nos ayudó a determinar el punto hasta el cual se puede calentar un determinado aceite antes de que su proceso de descomposición comience.

Te explicamos. Cuando el aceite se sobrecalienta, al grado de producir humo, éste sufre cambios físicos y químicos que pueden provocar que se generen compuestos tóxicos, además de tornarse oscuro, emitir malos olores y transmitir malos sabores a los alimentos. Margarita Gómez, investigadora técnica científica encargada de esta prueba, indicó que "todos los aceites probados superan la temperatura que se utiliza para freír (180 a 200°C) y su temperatura de humo está por arriba (entre 212 y 243°C) lo que nos indica que tienen un buen grado de resistencia a la descomposición".

Sin embargo, tú lo sabes, puede pasar que en casa un descuido ocasione que el aceite se sobrecaliente y comience a humear. Cuando esto pase es mejor tirar el aceite quemado y servirlo de nueva cuenta, ya que no sólo arruinaría la degustación de tu comida, sino que puede provocar daños más allá de tu paladar. En el momento en que el aceite comienza a humear, debe retirarse del fuego porque se está descomponiendo y empiezan a generarse compuestos tóxicos que pueden perjudicar gravemente tu salud.

Es por lo anterior que el aceite nunca debe reutilizarse. Los problemas de salud que el mal hábito de sobrecalentar o reutilizar el aceite aparecen con el tiempo son del todo conocidos: colesterol alto, ateroesclerosis, hipertensión arterial, infarto agudo al miocardio y obesidad, principalmente. "La gente no debe reutilizar el aceite, debe ocupar el aceite mínimo necesario para cocinar la comida", advierte a manera de conclusión la química Guadalupe Velasco.

Es altamente recomendable que una vez que abras tu aceite, lo cierres muy bien y lo mantengas en un lugar oscuro. De esta manera evitarás que llegue a oxidarse.

SABOR A RANCIO

Seguramente alguna vez tu aceite, un platillo que cocinaste con él o algo que comiste en la calle te ha sabido rancio. Esto, has de saber, se debe a que su índice de estabilidad OSI (Oil Stability Index) fue superado. Ángeles Ruiz, la química encargada de esta prueba, explica: "Todos los aceites tienen una resistencia a la oxidación, la cual depende del grado de saturación que tenga y los antioxidantes naturales o artificiales que les hayan añadido. Nosotros hemos medido esa resistencia mediante el índice de estabilidad". He aquí el otro rubro que analizamos: la resistencia a la rancidez, que puedes ver en las tablas.

La resistencia a la rancidez es una prueba acelerada en la que los aceites se sometieron a temperaturas muy elevadas y otras condiciones extremas que, evidentemente, no existen en tu hogar. Si tu aceite favorito está reportado, por ejemplo, con una resistencia a la rancidez de 8 horas, no significa que cuando regreses del trabajo ya no va servir. "La prueba nos permite acelerar el proceso de descomposición para medir su estabilidad y saber qué tan rápido va a oxidarse", aclara la química Ruiz.

La buena noticia es que casi todos los aceites sacaron buenas notas al evaluar su índice de estabilidad OSI. "Las normas establecen de 5 a 8 horas OSI dependiendo del tipo de aceite, y en el estudio obtuvimos valores de hasta 23 horas, lo que quiere decir que una vez que compres o abras tu aceite, éste va a durar un buen tiempo en uso", asegura la química María Eugenia Corona. La única mala nota la dio el aceite comestible puro de canola Canoil que debió soportar ocho horas, pero sólo fue estable por siete.

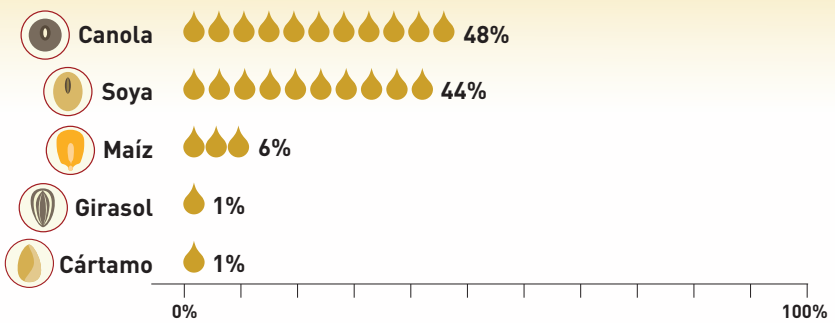
Pero cuando de rancidez se trata, la responsabilidad no se circunscribe sólo al fabricante. De hecho, es el consumidor quien debe tener más cuidado: los principales enemigos del aceite en el hogar son el oxigeno del aire y la luz, por lo que debes evitarlos. "Es altamente recomendable que una vez que abras tu aceite, lo cierres muy bien y lo mantengas en un lugar oscuro para evitar la oxidación", un tip más de la química Corona. Sigue estos consejos para que el aceite dure más tiempo.

PURO SABOR

Ahora que sabes las cuestiones a considerar sobre la composición de los aceites y la manera en que debes utilizarlos, toca el turno a los resultados del estudio de calidad de los aceites puros.

→DE CHORRITO EN CHORRITO...

El consumo de aceites embotellados en México asciende a **1 millón 100 mil litros anuales**. O dicho de otra manera, cada mexicano consume **10 litros de aceite al año**. Esta es la participación de los distintos orígenes de aceites vegetales en el mercado mexicano:



Fuente Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas Comestibles (ANIAME)

→¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS LOS ACEITES PUROS?

Tras la claridad que los distingue, dentro de ellos están los distintos tipos de grasa que los hacen más o menos saludables. ¿Cuál, entonces, es el más recomendable para aderezar tu ensalada? Esta es la media de ácidos grasos que contienen los aceites comestibles puros más populares:

Cártamo alto monoinsaturado
Este aceite proviene de una variedad genética natural del cártamo, en la que la composición de ácidos grasos es diferente a la tradicional porque contiene un alto nivel de ácido monoinsaturado (ácido oleico).

Oliva
Existen diversos grados de aceite de oliva que dependen del tipo de aceituna, sabor y proceso de elaboración. Los aceites de oliva extravirgen y virgen son muy apreciados porque contienen un alto nivel de ácido monoinsaturado.

Canola
Este aceite de color amarillo proviene de las semillas de la planta de la canola. Destaca por poseer el menor contenido de ácidos grasos saturados y un contenido alto de ácidos grasos monoinsaturados, por lo que su consumo es altamente recomendable.

Maíz
El aceite de maíz tiene apariencia cristalina, un color amarillo rojizo y un sabor muy bien aceptado por el consumidor.

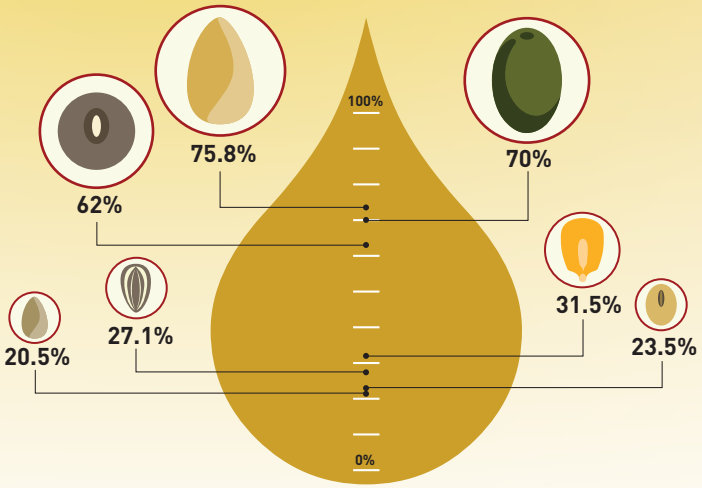
Girasol
El aceite refinado tiene una apariencia cristalina y un color amarillo pálido. Destaca por tener un alto contenido de omega 6.

Soya
El aceite que se obtiene de la semilla de soya es el de mayor producción en el mundo. Es un aceite poliinsaturado que contiene ácido linoleico (omega 6) y ácido linolénico (omega 3) .

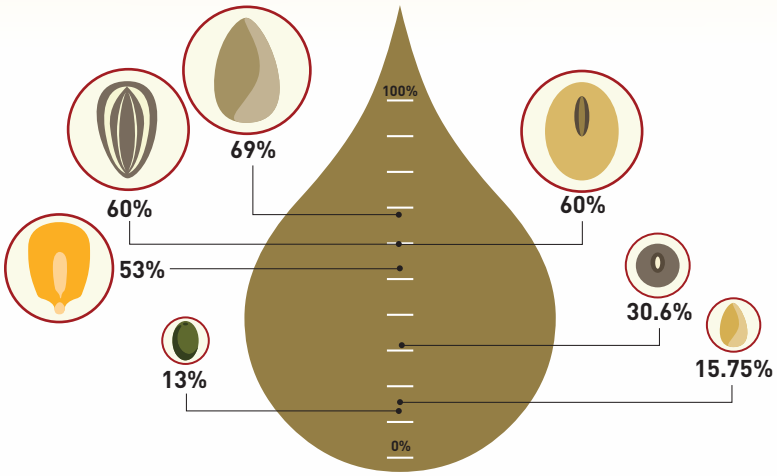
Cártamo alto poliinsaturado
Se obtiene por extracción mecánica y/o solventes de la semilla de cártamo. Este aceite tiene un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados, entre los que se encuentra el ácido linoleico.

TIPOS DE GRASA

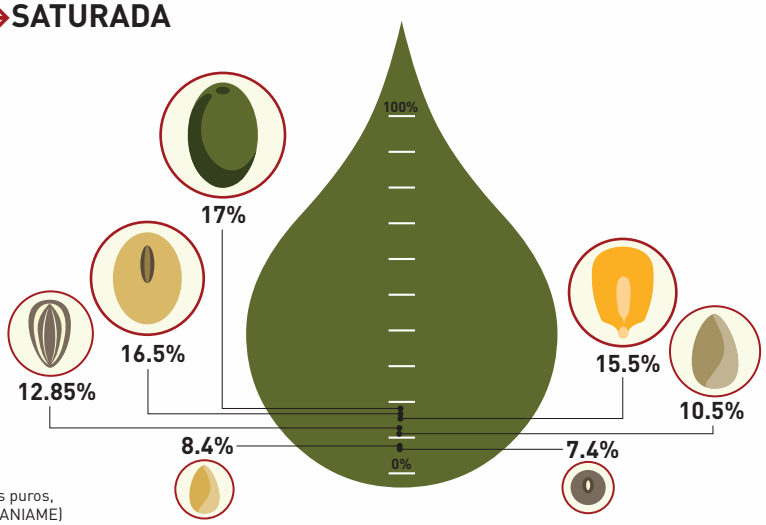
→MONOINSATURADA



→POLIINSATURADA



→SATURADA



Fuente Datos promedio de las normas de calidad de los aceites vegetales puros, Asociación Nacional de Industriales de Aceites y Mantecas Comestibles (ANIAME)

ACEITE COMESTIBLE PURO DE SOYA

		Aceite comestible puro de soya **Consentido**	Aceite comestible puro de soya con DHA **Consentido**	Aceite comestible puro de soya **CHEDRAUI**	Aceite comestible puro de soya **Del Marqués**	Aceite comestible puro de soya **Golden Hills**	Aceite puro de soya **Great Value**	Aceite comestible puro de soya **H·E·B**
Presentación		900 ml	905 ml	1 l	900 ml	900 ml	1 l	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g)	Saturadas	2.11 g	2.13 g	2.1 g	2.10 g	2.16 g	2.10 g	2.25 g
	Monoinsaturadas	2.76 g	2.81 g	3.12 g	2.79 g	2.80 g	3.03 g	2.97 g
	Poliinsaturadas	8.83 g	8.78 g	8.40 g	8.81 g	8.71 g	8.51g	8.49 g
Información al consumidor		*Completa*	*Completa*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara*	*Tuvo producto hasta con 2% menos del contenido neto declarado y no justificó el uso de la leyenda "libre de ácidos grasos trans"*	*Completa*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara*	*Ostenta leyendas prohibidas que le confieren directamente al producto propiedades para disminuir, tratar o prevenir una enfermedad*
Resistencia a la rancidez		14 horas	14 horas	7 a 10 horas	14 horas	13 a 14 horas	8 a 9 horas	9 a 10 horas
Temperatura de humeo		237 a 238°C	236 a 240°C	233 a 235°C	236 a 239°C	233 a 238°C	235 a 236°C	212 a 225°C
Costo por 100 ml		$1.80	$3.20	$2.10	$1.90	$1.90	$2.30	$2.20

ACEITE COMESTIBLE PURO DE CANOLA

		Aceite comestible puro de canola **Canoil**	Aceite comestible puro de canola **Cocinera**	Aceite puro de canola **Great Value**	Aceite comestible puro de canola **CHERAUI**	Aceite comestible puro de canola **Golden Hills**	Aceite comestible puro de canola **Kolsa***	Aceite comestible puro de canola **Maravilla**
Presentación		1 l	946 ml	1 l	1 l	1 l	1 l	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14g)	Saturadas	0.96 g	1.05 g	0.98 g	0.99 g	1.1 g	0.96 g	0.96 g
	Monoinsaturadas	8.27 g	8.27 g	8.37 g	8.49 g	8.34 g	8.47 g	8.76 g
	Poliinsaturadas	4.20 g	4.29 g	4.06 g	3.80 g	4.36 g	3.88 g	4.06 g
Información al consumidor		*Completa*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara y no justificó la leyenda "0g grasas trans"*	*No comprueba el contenido de vitamina E que declara. Ostenta leyendas prohibidas que le confieren directamente al producto propiedades para disminuir, tratar o prevenir una enfermedad*	*Tuvo producto hasta con 3.3% menos del contenido neto declarado. No comprueba el contenido de vitamina E que declara y no justificó la leyenda "0g grasas trans"*
Resistencia a la rancidez		7 horas	12 a 17 horas	12 a 14 horas	12 a 16 horas	11 a 12 horas	21 horas	11 a 12 horas
Temperatura de humeo		227 a 233°C	233 a 234°C	235 a 236°C	236 a 237°C	238 a 242°C	229 a 230°C	213°C
Costo por 100 ml		$2.40	$1.80	$2.30	$2	$2.20	$2.20	$2

*Pudieran encontrarse en el mercado otros envases que ostentan leyendas prohibidas pero en la nueva presentación ya se eliminaron. Nota: todos los productos de esta tabla fueron fabricados en México, con
Se tomó una porción de 14 g para medir los ácidos grasos, ya que es el promedio diario recomendado por expertos. En la composición de ácidos grasos se reportaron los más importantes por lo que su suma p

	Aceite comestible puro de soya **HOGaR**	Aceite comestible puro de soya **Nutrioli**	Aceite comestible puro de soya **Nutrioli DHA**	Aceite comestible puro de soya **Sarita**	Aceite comestible puro de soya **Soriana**
	900 ml	946 ml	850 ml	900 ml	1 l
	2.11 g	2.11 g	2.09 g	2.11 g	2.09 g
	2.85 g	2.83 g	2.77 g	2.95 g	2.94 g
	8.72 g	8.70 g	8.81 g	8.57 g	8.59 g
	Se ostenta como aceite de soya pero en uno de los productos analizados se encontró mezcla de aceites. No comprueba el contenido de vitamina E que declara. No justificó las leyendas: "Cero gramos ácidos grasos trans por porción" y "Sello Kosher Pareve"	*Completa*	*Completa*	*Completa*	*Completa*
	7 a 13 horas	15 horas	14 a 15 horas	8 a 17 horas	9 horas
	232 a 236°C	233°C	233°C	220 a 223°C	218 a 221°C
	$1.80	$2.70	$3.40	$1.40	$2

ACEITE COMESTIBLE DE SOYA Y CANOLA

	Aceite comestible puro de canola **Vita**
	1 l
	1.05 g
	8.63 g
	4.16 g
	No comprueba el contenido de vitamina E que declara y no justificó la leyenda "Recomendado y avalado por Colegio de Médicos Posgraduados IMSS AC"
	12 a 13 horas
	234 a 236°C
	$2.30

		Aceite vegetal comestible de soya y canola **SABRO SANO**
Presentación		1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14g)	Saturadas	2.01 g
	Monoinsaturadas	3.40 g
	Poliinsaturadas	8.23 g
Información al consumidor		*Completa*
Resistencia a la rancidez		12 horas
Temperatura de humeo		238 a 239°C
Costo por 100 ml		$1.70

excepción de "Aceite vegetal comestible puro de soya 'H·E·B'", que proviene de Argentina.
puede no dar exactamente la cantidad de ácidos grasos que hay en esos 14 g.

→El colesterol

El colesterol es un componente estructural de las membranas de las células de nuestro cuerpo, es transportado en la sangre unido a proteínas y a otras grasas, esto es lo que se conoce como lipoproteínas. Generalmente es del saber casi popular que existen dos tipos de colesterol, el bueno (HDL) y el malo (LDL). El HDL se considera bueno porque conducen el colesterol desde las células periféricas al hígado, evitando que el colesterol se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos, el cual lo metabolizará y lo expulsará vía intestinal. El otro, llamado LDL, transporta al colesterol por los vasos sanguíneos, cuando la célula ya no lo necesita éste se empieza a acumular y ahí es donde radica el riesgo del taponamiento de arterias. Es decir, hay un colesterol que produce nuestro organismo de forma natural y otro que obtenemos de los alimentos.

En nuestro organismo es usado para fabricar otras moléculas de gran importancia funcional: vitamina D, hormonas esteroideas y ácidos biliares.

ACEITE COMESTIBLE PURO DE MAÍZ

		Aceite comestible puro de maíz **Cristal**	Aceite comestible puro de maíz **CHEDRAUI**	Aceite comestible puro de maíz **Dorasol**	Aceite 100% puro maíz **La Gloria**	Aceite comestible puro de maíz **Golden Hills**	Aceite comestible puro de maíz **Maceite**	Aceite comestible puro de maíz **Maizol**
Presentación		1.5 l	1 l	900 ml	1 l	900 ml	1 l	1 l
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g)	Saturadas	1.84 g	1.84 g	1.82 g	1.90 g	1.91 g	1.99 g	1.92 g
	Monoinsaturadas	4.16 g	4.08 g	4.21 g	4 g	3.92 g	4.07 g	4.08 g
	Poliinsaturadas	7.73 g	7.07 g	7.10 g	7.92 g	7.74 g	7.77 g	7.78 g
Información al consumidor		*Completa*	*Tuvo producto hasta con 1.9% menos del contenido neto declarado*	*Completa*	*Completa*	*Tuvo producto hasta con 2% menos del contenido neto declarado*	*Completa*	*Tuvo producto hasta con 1.8% menos del contenido neto declarado. La información nutrimental es errónea*
Resistencia a la rancidez		15 horas	15 a17 horas	15 a 16 horas	23 horas	13 a 17 horas	12 a 14 horas	12 horas
Temperatura de humeo		222 a 232°C	219 a 220°C	216°C	230 a 233°C	222 a 230°C	224 a 227°C	220 a 222°C
Costo por 100 ml		$2.10	$2	$2.70	$2	$2.20	$2.30	$2

ACEITE COMESTIBLE PURO DE CÁRTAMO ALTO MONOINSATURADO

		Aceite comestible puro de cártamo alto monoinsaturado **Oléico**
Presentación		955 ml
Composición de ácidos grasos (por porción de 14 g)	Saturadas	1.12 g
	Monoinsaturadas	10.56 g
	Poliinsaturadas	2.08 g
Información al consumidor		*Completa*
Resistencia a la rancidez		19 a 20 horas
Temperatura de humeo		219 a 221°C
Costo por 100 ml		$4

→GRASAS

Aunque el almacenamiento excesivo de grasa no sólo parece antiestético e indeseable, sino que se relaciona con diversos perjuicios para la salud, una cierta cantidad de grasa corporal es necesaria, ya que protege los órganos y el cuerpo de lesiones y golpes y lo aísla frente a los cambios de temperatura. Las grasas constituyen una reserva energética, brindan calorías (9 kilocalorías por gramo), y en el organismo tiene varias funciones ya que forman parte de todas las membranas celulares, también sirven como transportadores de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), entre otras. Una dieta saludable recomienda que del total de calorías ingeridas en un día, no más de un 30% provenga de las grasas.

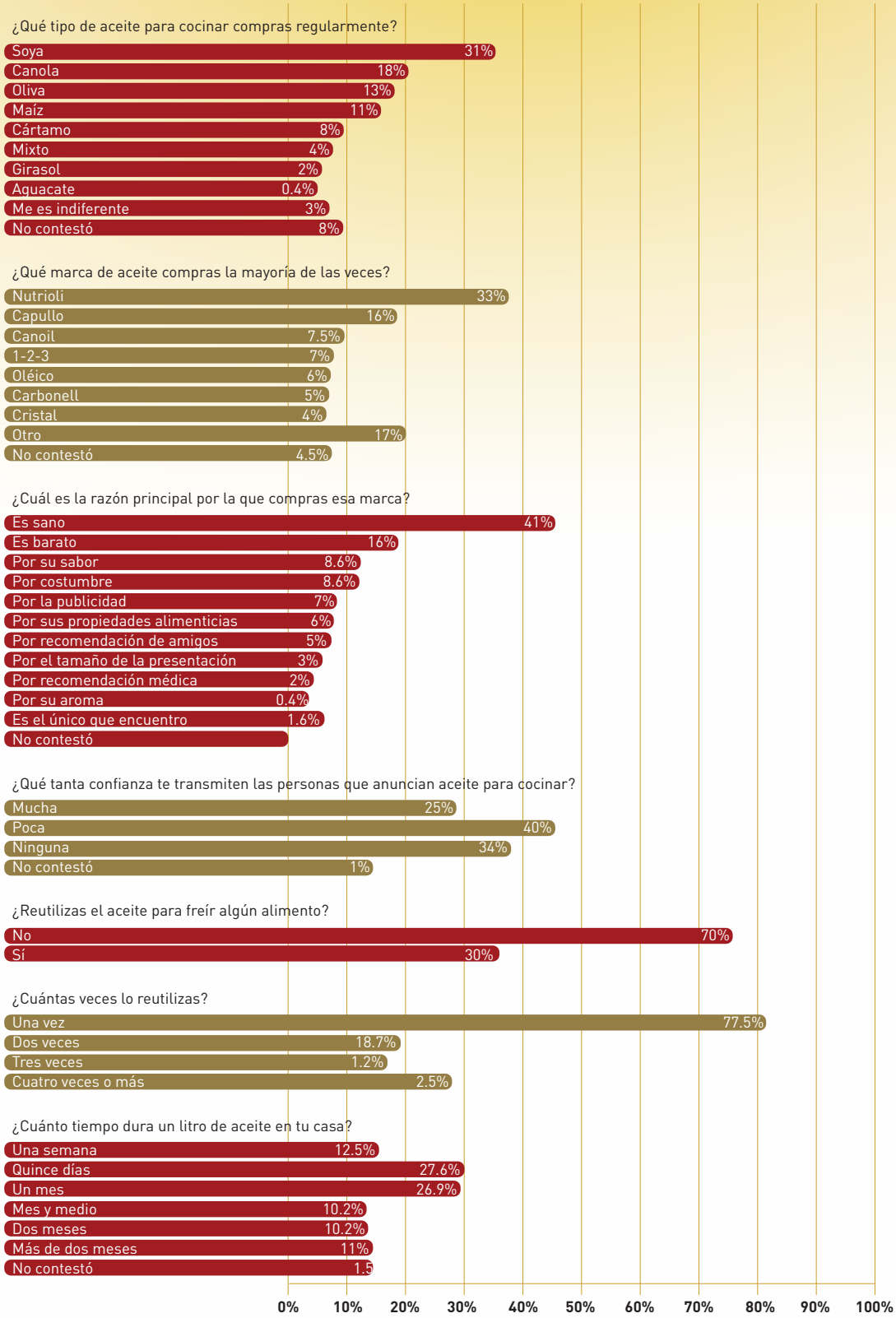
** El fabricante presentó etiqueta modificada que se corroboró que ya existiera en el mercado. **Nota** Todos los productos de esta tabla fueron fabricados en México. Se tomó una porción de 14 g para medir los ácidos gras
ácidos grasos se reportaron los más importantes por lo que su suma puede no dar exactamente la cantidad de ácidos grasos que hay en esos 14 g.

	Aceite comestible puro de maíz **Mazola****	Aceite comestible puro de maíz **Patrona**
	1 l	1 l
	1.94 g	1.74 g
	4 g	4.02 g
	7.83 g	8 g
	No comprueba el contenido de vitamina E que declara. No justifica el uso de las leyendas: "Por sus características, no guarda aromas ni sabores al ser utilizado, dando un mayor rendimiento" y "Por ser un aceite vegetal no contiene sodio"	*Completa*
	10 a 14 horas	13 horas
	229 a 232°C	226 a 229°C
	$3.30	$2.20

sos ya que es el promedio diario recomendado por expertos. En la composición de

→¿SAZÓN O CORAZÓN?

Aplicamos un sondeo en línea a hombres y mujeres que normalmente realizan la compra de despensa en casa, para conocer qué es lo que consideran al momento de comprar el aceite con que preparan sus alimentos. Obtuvimos 264 respuestas, de los 32 estados de la República, que nos dan una idea sobre cuánta importancia le damos a la sazón o a la salud los mexicanos.



*Las sumas de algunos porcentajes no alcanzan el 100% debido al redondeo.

Numeralia: aceites comestibles

→ ACEITES MIXTOS

LAS 5 MARCAS CON MENOS GRASAS SATURADAS

→**1** Aceite vegetal comestible La NIÑA (1 l)

0.975

gramos de grasa por cada 14 g

→**2** Aceite vegetal Pirámide (1 l)

0.97

gramos de grasa por cada 14 g

→**3** Aceite vegetal comestible SORAYA (890 ml)

0.98

gramos de grasa por cada 14 g

→**4** Aceite vegetal comestible Cocinera (946 ml)

1

gramos de grasa por cada 14 g

→**5** Aceite vegetal comestible 1-2-3 (1 l)

1.01

gramos de grasa por cada 14 g

LAS 5 MARCAS CON MÁS GRASAS MONOINSATURADAS

→**1** Aceite vegetal comestible Cocinera (946 ml)

8.67

gramos de grasa por cada 14 g

→**2** Aceite vegetal comestible La NIÑA (1 l)

8.45

gramos de grasa por cada 14 g

→**3** Aceite vegetal Pirámide (1 l)

8.42

gramos de grasa por cada 14 g

→**4** Aceite vegetal comestible SORAYA (890 ml)

8.35

gramos de grasa por cada 14 g

→**5** Aceite vegetal comestible Corona (1 l)

8.03

gramos de grasa por cada 14 g

LAS 5 MARCAS CON MÁS GRASAS POLIINSATURADAS

→**1** Aceite vegetal comestible Del Marqués (900 ml)

8.88

gramos de grasa por cada 14 g

→**2** Aceite vegetal comestible Capilla (900 ml)

8.76

gramos de grasa por cada 14 g

→**3** Aceite vegetal comestible CHEDRAUI (1 l)

8.69

gramos de grasa por cada 14 g

→Aceite vegetal comestible SORIANA (1 l)

8.69

gramos de grasa por cada 14 g

→**5** Aceite vegetal comestible Ave (900 ml)

8.68

gramos de grasa por cada 14 g

TOP 3 Las marcas con más grasas saturadas

→1 Aceite vegetal comestible Capilla (900 ml)	2.49	gramos de grasa por cada 14 g
→2 Aceite vegetal comestible Villa Campo (900 ml)	2.22	Gramos de grasa por cada 14 g
→3 Aceite vegetal comestible Victoria (900 ml)	2.21	Gramos de grasa por cada 14 g

Se tomó una porción de 14 g para medir los ácidos grasos ya que es el promedio diario recomendado por expertos. En la composición de ácidos grasos se reportaron los más importantes por lo que su suma puede no dar exactamente la cantidad de ácidos grasos que hay en esos 14 g.

LOS MEJORES PRECIO-CALIDAD

→1 ACEITE VEGETAL PIRAMIDE (1 L)

Es la marca con menos grasas saturadas **(0.97 g)**, está entre los aceites con más grasas monoinsaturadas **(8.42 g)**, su resistencia a la rancidez es alta **(hasta 18 horas),** al igual que la temperatura de humeo **(233 grados centígrados)** y su precio es de los más bajos entre los aceites mejor calificados **($18 litro)**.

→2 ACEITE VEGETAL COMESTIBLE 1-2-3 (1 L)

Está entre los aceites con menos ácidos grasos saturados **(1.01 g)**, su aporte de ácidos grasos monoinsaturados es considerable **(8.03 g)**, fue el más alto en la prueba de resistencia a la rancidez **(19 a 21 horas)**, la temperatura a la que empieza a humear es alta **(233 grados centígrados)** y su precio es muy accesible **($19 litro)**.

→ ACEITES PUROS

→ Rancidez a la vista

Sólo **7 horas** de resistencia a la rancidez soportó el aceite comestible de canola **CANOIL** cuando debió soportar

→8

→ EL PEORCITO

El aceite comestible puro de soya **HOGaR** se ostenta como aceite de soya pero en uno de los productos analizados se encontró mezcla de aceites, no comprobó el contenido de vitamina E que declara y no justificó las leyendas: "Cero gramos ácidos grasos trans por porción" y "Sello Kosher Pareve".

→ LOS QUE NO DAN EL 100%

MIXTOS Y PUROS

Estos son los aceites que, de gota en gota, te dan menos por tu dinero, ya que detectamos que tuvieron menos producto que el declarado en su etiqueta .

MARCA	FALTANTE DE PRODUCTO
Aceite vegetal comestible Kártamus (900 ml)	Hasta 6.6%
Aceite comestible puro de canola Maravilla (1 l)	Hasta 3.3%
Aceite vegetal comestible Soraya (890 ml)	Hasta 2.2%
Aceite comestible puro de soya Del Marqués (900 ml)	Hasta 2%
Aceite vegetal comestible mixto EconoMax (900 ml)	Hasta 2%
Aceite comestible puro de maíz Golden Hills (900 ml)	Hasta 2%
Aceite vegetal comestible La NIÑA (1 l)	Hasta 2%
Aceite comestible puro de maíz CHEDRAUI (1 l)	Hasta 1.9%
Aceite vegetal comestible con oliva y soya Oliosoya (895 ml)	Hasta 1.9%
Aceite comestible puro de maíz Maizol / 1 l	Hasta 1.8%

4 Las cuatro máximas de la fritura perfecta

1 Antes de colocar el alimento en la sartén, sécalo bien para que no retenga tanto aceite. Además, esto te permitirá obtener una fritura crocante.

2 Al cocinar, es recomendable que utilices recipientes profundos, donde los alimentos queden sumergidos, para que el aceite no quede en contacto con el aire.

3 En cuanto a la temperatura, ningún extremo es bueno: si el aceite está tibio, el alimento lo absorbe más; si está muy caliente, llegando al punto de humeo, se producen las sustancias tóxicas que mencionamos. Lo más adecuado sería una temperatura mediana.

4 ¿Y cómo sabes cuándo el aceite alcanza esa temperatura? Cuando al echar en él un trocito de pan o del alimento a freír el aceite hace burbujas.

LOS PRETENCIOSOS

"Sin colesterol". "Bajo en grasas saturadas". "Contiene omega 3, 6 y 9". ¿Y tu aceite qué beneficios extras te ofrece? Puede ser que tengas un presuntuoso en la cocina.

Se puso de moda que los fabricantes resalten en su publicidad las cualidades que de por sí son inherentes al aceite vegetal: "Dicen que son altos en omega 3, 6 y 9, pero el consumidor tiene que saber que todos los aceites vegetales tienen en mayor o menor medida omega 3, 6 y 9. También presumen no tener colesterol, pero de hecho todas las grasas vegetales por su origen no tienen colesterol", advierte la química María Eugenia Corona. Así que a ese 7% de las personas que, en nuestro sondeo, dijeron comprar su aceite por la publicidad, digamos que, les han pintado la cara. El 25% de los consumidores que fueron consultados en nuestro sondeo nos dijeron que las personas que anuncian aceite para cocinar les transmiten mucha confianza. Y es que el mercado de los aceites está plagado de frases apoyadas por imágenes de doctores con cara de confiables y amas de casa ejemplares.

→Aceitarse el ego

Por verosímil que pueda parecer eso que te promete una determinada marca de aceite, siempre debes mantener un punto de vista crítico: es posible que su publicidad no sea más que una estrategia para aceitar su ego. Por ejemplo, las frases totalitarias ("es el más saludable" o "contiene el nivel más alto de...") tienen que ser comprobadas cuando **Profeco** lo requiera. En el caso de las que aseguran contener ciertas vitaminas o estar libres de grasas trans, como pudimos ver en los resultados del estudio, no siempre lo que declara su etiqueta es completamente cierto. Abajo mostramos algunos tipos de frases que los fabricantes suelen utilizar y cuya veracidad, repetimos, tiene que ser comprobada.

El premio al aceite más pretencioso del anaquel bien podría llevárselo el aceite de la marca Oléico con esta sensacional promesa que detectamos en uno de sus comerciales de televisión: "Los doctores lo recomendamos porque ayuda a prevenir la diabetes ya que regula la liberación de insulina en la sangre". Esta afirmación contraviene el reglamento de la Ley Federal de Salud en materia de publicidad porque, como lo afirma en la sección VII del artículo 22, ningún tipo de alimento debe "declarar propiedades que no puedan comprobarse, o (declarar) que los productos son útiles para prevenir, aliviar, tratar o curar una enfermedad, trastorno o estado fisiológico".

Claro que algunos aceites vegetales han demostrado contener compuestos que son benéficos dentro de la dieta, pero no son más que un ingrediente de la misma, por lo que no deben ser consumidos como un remedio para prevenir, aliviar o tratar enfermedades. Ahora sí, a la hora de elegir un aceite en el supermercado, tú tienes la sartén por el mango.

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

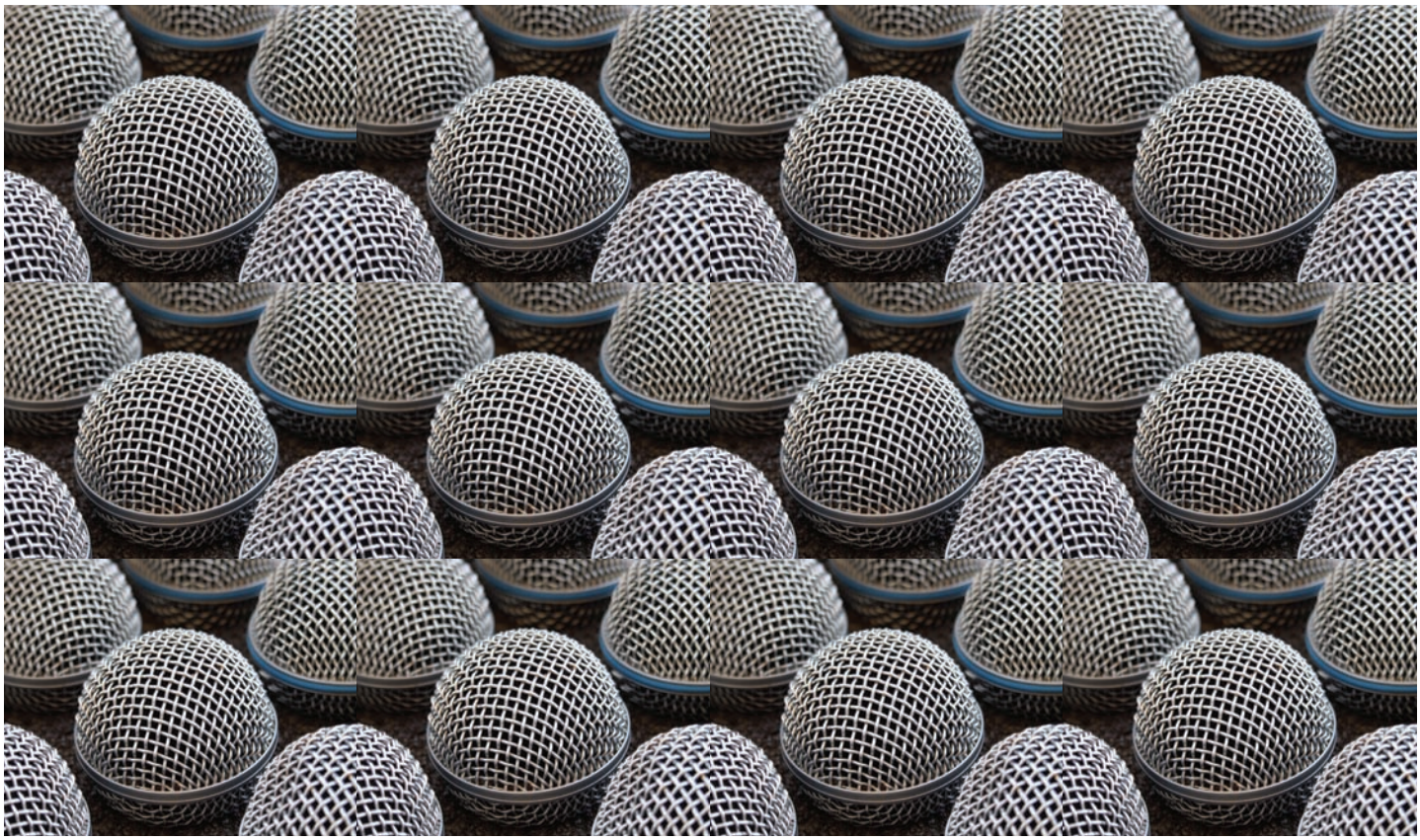
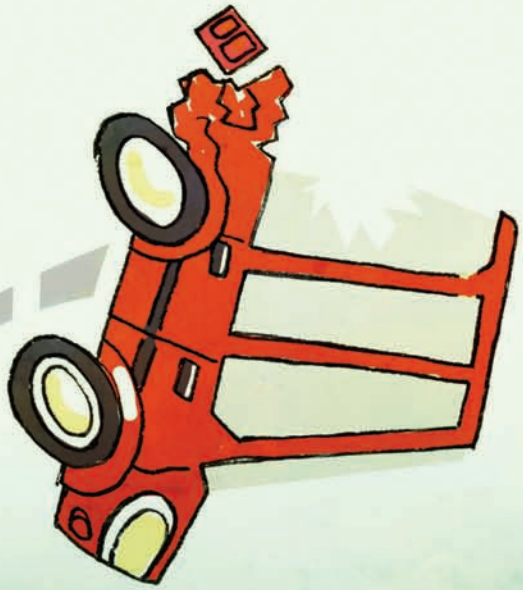


Foto megilles

ゴジラ



Guía para adquirir un seguro de auto

Cobertura para todos

(sin quebraderos de cabeza)

Tu automóvil... ¡Ah, ese bien precioso! (o tu pesada carga). Tenerlo significa comodidad en el transporte, reducción de tiempos y mayor seguridad. Pero la tranquilidad mental no puede alcanzarse sin un seguro. Te damos luces en el intrincado camino de las pólizas.

Por Martha Bolaños. Ilustraciones de Enrique Ortega

Es una constante: tan pronto como comenzamos a generar nuestros propios ingresos, cruza por nuestra mente la maravillosa idea de adquirir un auto para ir y venir a cualquier lugar con comodidad y rapidez. Por su parte, quienes ya cuentan con cierta estabilidad económica se fijan como objetivo renovar periódicamente su vehículo y evitar futuros desembolsos por reparaciones y otros gastos recurrentes.

Sí, el propósito de tener un automóvil está presente en la mayoría de las personas, aunque lo fundamental no sólo es planear financieramente la manera en que vamos a adquirirlo, también lo es su conservación, sin importar que el valor del auto pueda ser elevado o bajo.

Tal cual: un automóvil es parte del patrimonio de las personas, por lo que los daños que sufra o su pérdida pueden representarles un fuerte descalabro financiero. Para evitarlo, la forma lógica de proteger este bien es mediante la contratación de un seguro.

Auto nuevo (o no), seguro obligado

Cuando se adquiere un auto a través de un crédito, el pago del seguro es requisito indispensable para realizar la compra, y éste casi siempre viene incluido en la mensualidad. Así, mientras se esté pagando el crédito, el auto se mantendrá asegurado. Sin embargo, es muy común que al finiquitar el crédito del auto, el propietario, por descuido o negligencia, no continúe asegurándolo, poniendo en riesgo un bien que posiblemente le tomó años pagar.

Aunque los propietarios cada vez son más conscientes de la importancia de contar con un seguro de auto, la contratación de éstos continúa siendo baja entre la población. De acuerdo con datos de la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), en 2008 sólo el 48% del parque vehicular contaba con algún tipo de cobertura. Sin embargo, algo se ha logrado avanzar, ya que en 2000 ese porcentaje era de 36% y en 1989 de 17%.

En la actualidad, las personas aseguran su automóvil por tres temores principales: robo del auto; afectar a un tercero en un accidente (sobre todo al haber autos muy costosos en el parque vehicular, cuyo arreglo significa pagar varios miles de pesos y no tenerlos podría provocar una demanda ante el ministerio público), y por daños al vehículo. "En este último caso, el seguro es visto por las personas como una protección, al no contar con recursos para reparar el auto propio en caso de un percance", apunta Agustín Aramburu, director de autos de la aseguradora AXA.

Son razones válidas y suficientes como para incluir en el presupuesto personal o familiar un renglón destinado al pago del seguro automovilístico, ya sea en una sola exhibición anual o en forma fraccionada: mensual, trimestral o semestral. Aunque cabe aclarar que el costo del pago fraccionado se incrementa al ser mayor el número de exhibiciones.

Lo que no debes olvidar

- **Vigencia de la póliza.** Es importante que anotes en un lugar visible o donde tengas información valiosa las fechas de inicio y término de la póliza de seguro. También puedes guardarlas en tu celular o en algún otro dispositivo y programar un aviso que te recuerde renovarla, así no tendrás que lamentar su olvido.
- **Seguro a la mano.** Por lo regular las aseguradoras entregan dos carátulas de la póliza, una guárdala en tu casa junto con tus documentos importantes y, la otra, en la guantera del auto para que en caso de un siniestro la entregues al ajustador para que pueda realizar las gestiones pertinentes.
- **Asesor.** Pregunta a tu asesor si en caso de tener un siniestro o una duda al respecto él u otra persona de la compañía te seguirá asesorando, o el único acercamiento es durante la venta del seguro.
- **Descuento por antigüedad.** La mayoría de las aseguradoras van creando un historial sobre el comportamiento de sus clientes. Si el cliente no tiene siniestros, entonces, en la siguiente renovación, lo premiarán con descuentos.

¿Con quién adquirir el seguro?

Contratar un seguro para auto no es tarea fácil, sobre todo porque existe un número importante de compañías aseguradoras, cada una con gran diversidad de ofertas. Algunas personas se deciden por una aseguradora gracias a la recomendación que va de "boca en boca", o porque han tenido buenas experiencias previas con determinada empresa o ésta tiene presencia en varias regiones de México, lo cual es muy conveniente para los automovilistas que viajan a distintas ciudades del país.

Primero, lo que debes tener claro es que un vehículo debe asegurarse y, segundo, contar con la máxima protección al alcance de tu bolsillo. El mercado de seguros de auto ofrece tres diferentes coberturas: amplia, limitada y responsabilidad civil. Veamos:

- **Cobertura amplia.** Cubre los daños materiales por colisiones y vuelcos, robo total del vehículo, daños que cause a terceros en sus bienes y en sus personas. También incluye gastos médicos a ocupantes, gastos legales y asistencia vial.
- **Cobertura limitada.** Protege ante robo total del vehículo y daños materiales diferentes a colisiones y vuelcos, daños que cause a terceros en sus bienes y en sus personas. Y también incluye gastos médicos a ocupantes, gastos legales y asistencia vial.
- **Responsabilidad civil.** Cubre los daños que se causen a terceros en sus bienes y personas. También puede incluir gastos médicos a ocupantes, gastos legales y asistencia vial.

Decidirse por cualquiera de estas coberturas no resulta tan complicado –pues sólo hay que evaluar con responsabilidad y con una minuciosa autocrítica la protección que se desea tener en caso de que se presente un siniestro– como elegir a la aseguradora. Esto, debido a que cuando te dedicas a investigar y tienes más de tres cotizaciones distintas, descubres que la diferencia entre una y otra puede ser de varios miles de pesos.

Agustín Aramburu define una regla para determinar la cobertura que se requiere a favor del cliente: "Si la persona posee un vehículo de modelo reciente, recomendamos la cobertura amplia, pero si se trata de un auto de 12 o 15 años de antigüedad es muy posible que le convenga la cobertura limitada, porque reparar un vehículo con esa antigüedad resulta muy caro, lo cual hace que el seguro tenga que cobrar ese costo de reparación. Cuando el vehículo es muy antiguo es más fácil hacerse de uno nuevo".

Las diferencias importantes en el pago de primas se deben a que en algunas cotizaciones están incluidas coberturas opcionales, tales como el servicio de asistencia o auxilio vial (grúa, los kilómetros de arrastre sin costo, cambio de neumáticos, abastecimiento de gasolina), la extensión de responsabilidad civil (cuando se ha consumido el monto de responsabilidad civil a terceros en sus bienes y personas), la extensión de responsabilidad cobertura (si se maneja otro auto), entre otros. No obstante, en el precio también debe considerarse la calidad en el servicio.

Toma nota del caso de Ernesto, quien después de tener cuatro diferentes cotizaciones para el seguro de su auto se decidió por el de menor precio. Sin embargo, de poco le sirvió ese "ahorro", ya que cuando tuvo un percance, el ajustador se demoró más de tres horas y el taller donde enviaron su auto para repararlo no fue formal, incluso tuvo que esperar casi un mes para que le repusieran una calavera y una salpicadera.

Lamentablemente el servicio de una aseguradora se evalúa cuando se presenta un siniestro, y no sólo el servicio, sino también el beneficio de contar con determinadas coberturas, así como la conveniencia de tener el mayor monto cubierto. Y es que la costumbre es pensar "eso no me va a suceder", pero desafortunadamente sucede, pues ni el conductor más prudente y experimentado está exento de sufrir accidentes.

"Los automovilistas, además de considerar el tipo de cobertura que eligen, amplia o limitada, también deben fijarse en tener coberturas esenciales como defensa legal –para que en caso de que el cliente se vea involucrado en un siniestro que amerite acudir al ministerio público, reciba el apoyo inmediato de un abogado de la aseguradora– y gastos médicos a ocupantes, porque cuando ocurre un siniestro y hay un herido lo importante es atender a esa persona de inmediato", afirma Aramburu.

En otro ejemplo, al momento de contratar su seguro, Claudia sólo se interesó en protegerlo en caso de sufrir un golpe o el robo de su auto. Sin embargo, un aparatoso choque provocó que algunos de sus acompañantes resultaran lastimados, y la cobertura para gastos médicos a ocupantes sólo protegía por un monto de $50 mil pesos. Debido a que algunos requirieron hospitalización, esa cantidad no fue de gran ayuda.

En 2009 fueron robados
52,876 autos
y sólo se recuperó el
42.2%

Si bien es cierto que lo más conveniente es tener la mayor protección posible, también se deben medir las posibilidades de cada bolsillo. Aunque debes evitar que el asesor o ejecutivo de la aseguradora decida por ti la conveniencia y términos de un seguro. El auto es tu patrimonio, y tu tranquilidad es la que está en juego, por ello tú eres el principal interesado en evitar que en el futuro se presente una situación desagradable.

Personaliza tu seguro

Para conocer las coberturas que necesita tu seguro de automóvil, realiza un minucioso autoanálisis de tu forma de manejar, el número de tripulantes que por lo regular va en tu auto, tu experiencia y responsabilidad como conductor, entre otros. Verás que las respuestas son diferentes para cada persona, por ello es que el seguro se personaliza.

Un mes antes de que llegue el vencimiento de tu póliza dedícate a investigar, analizar y leer, por lo menos, las coberturas de otras pólizas. Desmenúzalas. Decídete por el seguro que mejor se adapte a tus necesidades de protección, sobre todo para que no corras el riesgo de que un percance te resulte incosteable o que la suma asegurada que contrataste no sea suficiente para cubrir los montos que puedas necesitar, deteriorando tu patrimonio y tu bienestar. Realmente el ahorro de no contratar determinadas coberturas es mínimo en relación con lo que puede significar no tenerlas cuando se presente un evento desafortunado.

Por ejemplo, Laura es madre de dos pequeños que debe llevar diariamente, uno a la estancia infantil y el otro a la escuela. Se dirige a su oficina y realiza labores de ama de casa (súper, tintorería); lo que le representa altos niveles de riesgo, pues está sometida a mucho estrés y a una jornada complicada. Por tanto, su seguro no puede ser igual al de Enrique, que sólo se dirige de su casa a su oficina. Debido a que su riesgo es menor, el costo de la prima no puede ser igual al de Laura. De esta manera, los seguros de autos se conviertan en trajes a la medida si el cliente así lo solicita.

Crea un buen historial

Si contrataste el seguro de auto por tu cuenta, evalúa la atención que recibiste en el primer año; si no te convence por alguna razón, cambia de aseguradora y manifiesta tu descontento. Ésta será la única forma de que las aseguradoras, y otras instituciones se empeñen en mejorar la calidad de sus servicios.

¿Qué cubre qué?

Principales riesgos que cubren las tres diferentes coberturas

Cobertura	Daños al propio automóvil (materiales)	Robo total del vehículo	Daños a terceros en sus bienes o en sus personas (responsabilidad civil)	Accidentes al conductor	Gastos médicos a ocupantes del automóvil
Amplia	✓	✓	✓	✓	Opcional
Limitada		✓	✓		Opcional
Responsabilidad civil			✓		Opcional

En tanto que, si la atención fue del todo satisfactoria y decides renovar tu póliza con la misma compañía, irás creando un historial y si tu comportamiento ha sido favorable, eso –dependiendo de la aseguradora– significará importantes descuentos en comparación con la adquisición que por primera vez hagas de un seguro con otra aseguradora.

Un elemento adicional que es de gran importancia al momento de contratar la póliza, es que en la suma asegurada en caso de pérdida total, ya sea por daños materiales o por robo, esté considerado el valor convenido– es el valor del auto que se establece desde que se adquiere la póliza–, ya que la mayoría de las aseguradoras indemnizan a valor comercial, basado en el libro azul (el cual manejan las aseguradoras), y que podría ser más bajo en comparación con el valor de tu auto.

"El cliente tiene la posibilidad de elegir la opción que más le convenga, es decir, valor comercial o valor convenido. Hay clientes que me dicen 'dime cuánto me vas a pagar si me roban el auto, no me digas lo que dice la guía EBC (mejor conocido como libro azul)', y eso al cliente le gusta porque le da certeza de lo que le pagarían, y se puede hacer, aunque eso signifique un incremento aproximado de 10% en el valor de la prima. Pero también tiene ventajas contratar el valor comercial, es decir, si el mercado de autos registra un incremento en sus precios, por ejemplo, si una persona adquirió la póliza cuando su auto tenía un valor de $100 mil pesos y al momento del siniestro el valor comercial es de $120 mil pesos, entonces al asegurado le pagarán $120 mil".

Al momento de contratar el seguro pregunta cuál es el valor que te pagarían de acuerdo con la guía EBC, ya que ésta maneja dos valores: el alto y el bajo.

Responsabilidad compartida

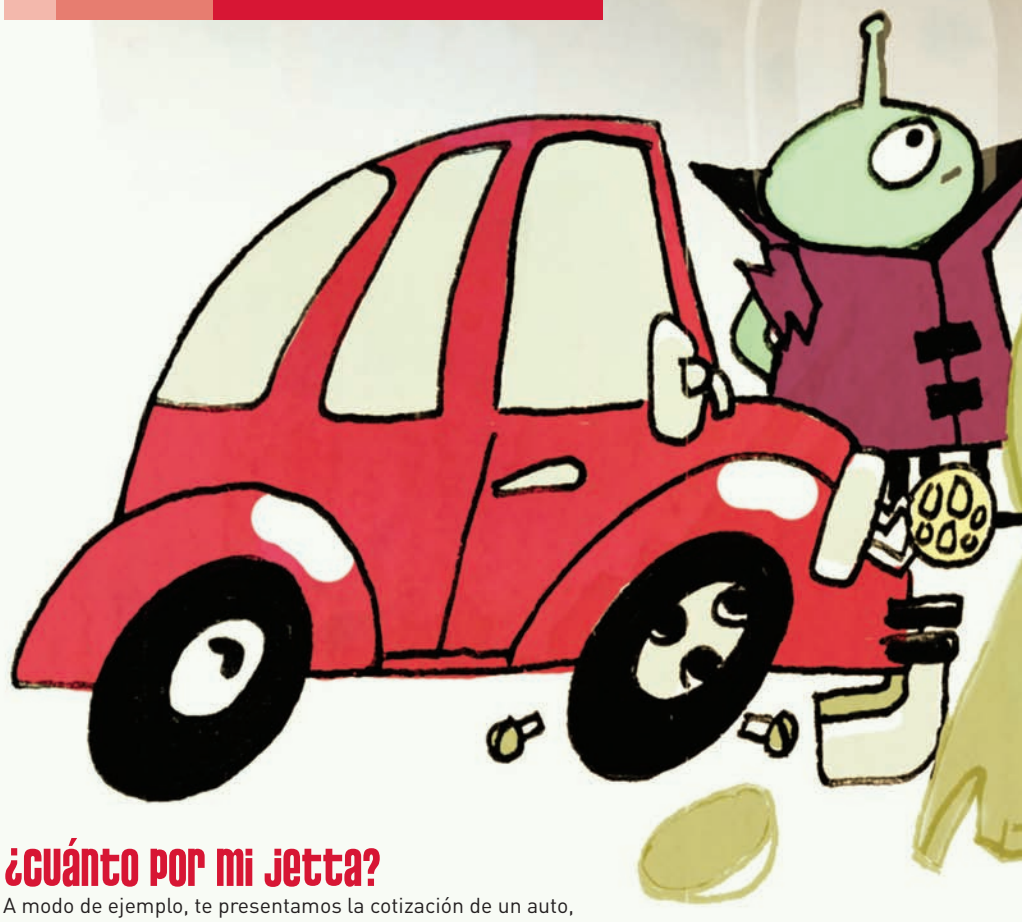
Es una obligación y es tu responsabilidad leer y profundizar en las condiciones y características de la póliza del seguro de auto por tedioso que esto sea. Si te surgen dudas pregunta a tu asesor, pues su principal función es que tengas totalmente claro lo que estás adquiriendo y quedes satisfecho. Esto te ayudará a evitar problemas futuros.

Algunas aseguradoras, interesadas en que sus clientes conozcan plenamente los términos de la póliza, anexan una guía para el usuario que con un lenguaje sencillo explica las cláusulas, coberturas y límites. Cuando cotices pregunta si cuentan con ella y te la pueden proporcionar. Revisa la siguiente tabla de presupuestos:

¿Por qué no paga la aseguradora?

Los motivos más comunes por los que las aseguradoras se niegan a pagar los daños derivados de un siniestro son:

- Cuando el conductor no tiene licencia o permiso de conducir. Por ello, es requisito indispensable que siempre traiga consigo estos documentos.
- Cuando el conductor está en estado de ebriedad.
- Cuando el conductor falsea declaraciones o se pone de acuerdo con terceros.



¿Cuánto por mi Jetta?

A modo de ejemplo, te presentamos la cotización de un auto, con cinco diferentes aseguradoras, bajo los siguientes supuestos:

- **MARCA** Volkswagen
- **SUBMARCA** Jetta City
- **MODELO** 2009
- **COBERTURA** Amplia
- **FORMA DE PAGO** Anual

(Información recabada en aseguradoras a través de un ejercicio de consumidor simulado)

Aseguradora	Prima anual	Daños o pérdidas materiales que sufra tu vehículo	Robo total	Responsabilidad civil por daños a terceros en sus bienes
Axxa	$16,799	5% deducible	10% deducible	$1,000,000, se define la proporción cuando ocurra el siniestro
Banamex	$13,201.99	5% deducible	10% deducible	$250,000
Bancomer	$10,540.84	5% deducible	10% deducible	$500,000
GNP	$15,195.34	5% deducible	0% deducible	$500,000
Mapfre	$12,239.51	5% deducible	10% deducible	$500,000

casi el 60%
de los autos robados corresponden a modelos nuevos y hasta con cinco años de antigüedad.
Fuente AMIS

	Responsabilidad civil por daños a terceros en sus personas	Gastos médicos a ocupantes	Asistencia y defensa legal
	$40,000 por ocupante	Amparada hasta por $1,000,000	
	$250,000	$200,000 por todos los ocupantes	Amparada hasta por $650,000
	$300,000	$200,000 por todos los ocupantes	Abogado sin límite Pago de fianza limite de 30 días de salario mínimo general ($1,710)
	$500,000	$200,000 por todos los ocupantes	Defensa legal y asistencia límite máximo de responsabilidad civil
	$500,000	$100,000 por todos los ocupantes	Fianzas máximo $1,000,000

Como puedes observar, a simple vista la diferencia entre la prima más alta y más baja es de casi $6,250, y los deducibles son los mismos. Sin embargo, cuando se ve con mayor detalle comienzan a surgir diferencias importantes. Por ejemplo, la aseguradora GNP ofrece una de las primas más altas, pero no aplica deducible en caso de que la unidad sea robada; esto es posible siempre y cuando sea instalado un dispositivo satelital al auto, el cual no tiene costo, y que el pago de la prima sea de contado, lo que resulta una gran ventaja.

AXA tiene una prima alta, pero también el mayor monto para cubrir responsabilidad civil, en comparación con la mayoría de las otras aseguradoras. Además, incluye una póliza de responsabilidad civil en caso de que el asegurado salga en su coche a Estados Unidos y Canadá; ofrece auto con chofer gratis; la figura del Protector del Asegurado (dedicado a resolver cualquier inconformidad del asegurado de manera independiente y objetiva); y tiempo de reparación garantizado, entre otros. Es decir, innovaciones que ayudan al asegurado y que el mercado no tenía.

Otro ejemplo es el de Banamex, que ofrece una suma asegurada promedio, y a pesar de ser baja cuenta con la cobertura de responsabilidad civil en exceso. Lo anterior hace necesario informarse con detalle.

Por otra parte, el mercado ha respondido a las demandas de clientes que requieren más coberturas, tal es el caso de las aseguradoras AXA, GNP y Mapfre, que ofrecen servicios adicionales como: sumas mayores en gastos médicos a ocupantes, menores porcentajes en deducibles, o incluso la eliminación de los mismos; devolución de primas, auto sustituto en caso de que tu vehículo se encuentre en reparación o sea robado, entre otros.

Cuándo conviene usar tu seguro

Si sufres un percance menor y recurres a tu seguro, te puede salir más caro. Por ejemplo: un incidente vial originó el rompimiento de uno de tus espejos laterales, al recurrir al seguro éste te pide que pagues un deducible de cinco mil pesos, pero el espejo en la distribuidora tiene un valor de mil 500 pesos. Cuando un siniestro se valúa por debajo del deducible, entonces al usuario le conviene quedarse con su avería. Aplicar el deducible conviene cuando el costo del daño es superior a este concepto.

La seguridad de tu auto, así como tu tranquilidad y la de tu familia, dependen de la contratación de una póliza de seguro a la medida de tus necesidades y posibilidades. Que no se te olvide.

El Laboratorio Profeco reporta: pinturas vinílicas

CALIDAD DE BROCHA GORDA

Si tus paredes están grises y descarapeladas, y así te sientes tú cuando las miras, dales una nueva vida y llena de color tu casa y tu estado de ánimo. En este estudio te diremos cuáles son las mejores, las más económicas y rendidoras.

Las primeras aplicaciones de la pintura, realizadas hace más de 40,000 años, consistían en representaciones humanas y de animales con fines rituales (o eso se cree). Las maravillas de la Cueva de Altamira, en Cantabria, España, y que datan del periodo Paleolítico, fueron hechas con pigmentos de origen vegetal, óxido férrico, carbón y fluidos corporales, como la sangre. Así es como, básicamente, comenzó la decoración de interiores.

Hoy no vas a utilizar esas técnicas ancestrales para decorar tu hogar, pero pintar tus paredes es un primer paso inevitable para ambellecerlas, y la pintura de látex o vinílica es una buena opción. A diferencia de las de aceite, que son durables pero necesitan solventes para ser limpiadas o diluidas, las de látex, hechas a base de agua, se pueden lavar con jabón. Además son fáciles de aplicar e igual de durables. Como información técnica te podemos decir que estas pinturas funcionan gracias a un aglutinante sintético que se emulsiona, es decir, queda suspendido en el agua en forma de gotas minúsculas y, cuando el agua se evapora y el pigmento y las partículas del aglutinante se unen, forman una película relativamente fuerte.

Por otro lado, el color es un elemento fundamental en la decoración de interiores, ya que permite engalanar y resaltar los espacios al modificarlos visualmente, dentro y fuera de una construcción. Las características específicas del color nos permiten crear, por ejemplo, efectos estimulantes gracias los colores cálidos, una sensación de cercanía con los amarillos y rojos o generar un efecto de lejanía, pero a su vez relajante, mediante los colores fríos, tales como los azules, verdes y violetas.

Ya tienes la idea de cómo se vería tu sala en un tono violeta, la fachada de tu casa en marrón o tu habitación mucho más agradable en tonos cálidos. ¿Qué necesitas saber ahora, antes de empezar con tu nuevo proyecto decorativo? Desafortunadamente, cuando se trata de pinturas no siempre precio y desempeño van de la mano.

Así que, ¿cuánto te costaría modificar ese espacio elegido, y cuál es la mejor opción para hacerlo? El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor entra en acción. Verificamos el desempeño de las principales marcas y líneas de pintura látex que puedes encontrar a la venta en tiendas especializadas y de autoservicio de nuestro país.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: 27 de mayo al 20 de agosto de 2010

Periodo de muestreo: 26 de mayo al 20 de julio de 2010

Marcas/productos analizados: **33/53**

Pruebas realizadas: **1,060**

LO QUE BUSCAMOS

Analizamos 53 pinturas látex, adquiridas en el DF, Guadalajara y Monterrey (no todas las líneas de producto se venden en todos lados). Además, hay pinturas que sólo se comercializan en ciertas plazas. Sin embargo, hay marcas que se venden por igual en las diferentes ciudades, pero con diferente precio y, en ocasiones, con leves variaciones de calidad. Por eso encontrarás pinturas que se repiten.

Los resultados del estudio los agrupamos de la siguiente forma:

↘ **Información al consumidor.** Verificamos que el etiquetado de los productos estuviera en español, en forma legible y que cuando menos presentara la siguiente información: nombre, razón social, marca registrada o símbolo del fabricante, indicación de cantidad, número de lote y fecha de fabricación, nombre o denominación genérica del producto, instrucciones para su aplicación y descripción del tipo de resina utilizada, además de la leyenda de advertencia de riesgos, la clasificación y tipo de la pintura, todo según la norma de referencia.

↘ **Estabilidad en el envase.** Verificamos visualmente que, al destapar el contenedor de la pintura (en bote o cubeta), la superficie de la pintura tuviera un aspecto homogéneo y que estuviera libre de grumos o sedimentos productos de oxidación, polvo u otras materias extrañas.

↘ **Tiempo de secado al tacto.** Cuantificamos el tiempo que tarda en secar la aplicación de una película delgada de pintura.

↘ **Poder para cubrir.** Determinamos la cantidad de metros cuadrados que un litro de pintura puede ser extendido sin permitir que el espesor final deje ver el fondo original de lo que intentamos cubrir.

↘ **Resistencia a la intemperie.** Evaluamos la degradación física presentada por la aplicación de una película delgada de pintura al ser tratada bajo la exposición acelerada de luz y humedad, condiciones ambientales similares a las que en uso normal pueden estar expuestas durante su vida útil aplicada en exteriores.

↘ **Resistencia al desgaste por lavado.** Evaluamos la resistencia de las pinturas al ser expuestas a ciclos continuos de tallado con un cepillo de cerdas de nailon, como sucedería al darle mantenimiento.

↘ **Brillo.** Determinamos la cantidad de luz reflejada en la pintura para calificar su acabado en mate, semimate o satinada.

Estudio de calidad en PINTURAS LÁTEX

Marca	BEREL	BLUE RIBBON	CONTI-MEX	DOAL
Línea	100 ACRYL	SATÍN	VINIL ACRÍLICA	GRAN TURISMO
Adquirida en	GDL	MTY	DF	GDL
Información al consumidor	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación
Poder para cubrir	7.5 m² x litro	5.9 m² x litro	6.49 m² x litro	5.5 m² x litro
Costo aproximado para cubrir 1 m²	$13.20	$6.95	$9.63	$12.55
Tiempo de secado al tacto	22 minutos	30 minutos	27 minutos	25 minutos
Brillo	Semimate	Semimate	Mate	Semimate
Resistencia al desgaste por lavado	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos
Resistencia a la intemperie	😃	😃	😃	😃
Presentación	Galón	Galón	Galón	Galón
Precio	$395	$155	$250	$276
Evaluación global de calidad	😃	😃	😃	😃

Marca	IPESA	OSEL	OSEL	PINTU SAYER	VINECO
Línea	VIN TEC	ORO	ORO	ULTRA PROFESIONAL	EXPRESS
Adquirida en	DF	MTY	GDL	MTY	DF
Información al consumidor	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación
Poder para cubrir	5.9 m² x litro	6 m² x litro	6.4 m² x litro	5.9 m² x litro	6.3 m² x litro
Costo aproximado para cubrir 1 m²	$8.39	$11.08	$10.47	$13.22	$10.71
Tiempo de secado al tacto	30 minutos	20 minutos	29 minutos	20 minutos	30 minutos
Brillo	Satinado	Semimate	Semimate	Mate	Semimate
Resistencia al desgaste por lavado	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos
Resistencia a la intemperie	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
Presentación	Cubeta de 19 l	Galón	Galón	Galón	Galón
Precio	$948.30	$266.10	$269	$287.50	$270
Evaluación global de calidad	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂

	OCEAN PAINT	BEHR	BEREL	DOAL	DUPONT	DUTCH BOY
	CORAL PLUS SATIN DF	PREMIUM PLUS MTY	PINTURA 100% ACRÍLICA | MTY	ROYAL DF	SUPERNOVI DF	REFRESH MTY
	No indica clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación
	5.8 m² x litro	6.2 m² x litro	6 m² x litro	5.1 m² x litro	6 m² x litro	6.3 m² x litro
	$7.36	$17.74	$15.00	$12.18	$11.50	$15.87
	31 minutos	38 minutos	23 minutos	34 minutos	37 minutos	27 minutos
	Semimate	Semimate	Semimate	Mate	Semimate	Mate
	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos
	😃	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón
	$173	$419	$361	$250	$279	$359
	😃	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂

	ACUARIO	COMEX	DOAL	SHERWIN WILLIAMS	BEREL	BEREL
	COVER MASTER DF	VINIMEX DF	ROYAL MTY	KEM TONE MTY	BERELEX MTY	BERELEX DF
	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación
	4 m² x litro	4 m² x litro	3.7 m² x litro	6 m² x litro	3.9 m² x litro	4.2 m² x litro
	$13.63	$16.88	$12.16	$12.00	$16.67	$15.31
	27 minutos	28 minutos	31 minutos	26 minutos	52 minutos	35 minutos
	Semimate	Semimate	Mate	Semimate	Mate	Semimate
	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos
	😃	😃	😃	😐	🙂	🙂
	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón
	$219.80	$270	$179	$272.30	$259	$257.80
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂

SIMBOLOGÍA 😃 *EXCELENTE* 🙂 *MUY BUENA* 😐 *BUENA* ☹️ *REGULAR* 😵 *POBRE*

Marca	COMEX	COMEX	DUPONT	DUTCH BOY	DUTCH BOY
Línea	VINIMEX	VINIMEX	ACRIVIN	DIRT FIGHTER	DIRT FIGHTER
Adquirida en	MTY	GDL	GDL	DF	MTY
Información al consumidor	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación
Poder para cubrir	3.8 m² x litro	4.4 m² x litro	4 m² x litro	4.6 m² x litro	3.9 m² x litro
Costo aproximado para cubrir 1 m²	$18.11	$17.05	$14.50	$13.98	$19.74
Tiempo de secado al tacto	29 minutos	27 minutos	38 minutos	24 minutos	31 minutos
Brillo	Semimate	Semimate	Mate	Semimate	Semimate
Resistencia al desgaste por lavado	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos
Resistencia a la intemperie					
Presentación	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón
Precio	$267.50	$299.50	$235	$245.70	$285
Evaluación global de calidad					

Marca	ADHLER	CASTHER	SHERWIN WILLIAMS	COLOR PLACE	PRISA
Línea	V100	TONAL	PINTA FÁCIL	QUALITY 5	POLIPRISA
Adquirida en	DF	GDL	GDL	GDL	GDL
Información al consumidor	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación
Poder para cubrir	4 m² x litro	1.7 m² x litro	5.8 m² x litro	5.9 m² x litro	2.5 m² x litro
Costo aproximado para cubrir 1 m²	$10.54	$20.59	$8.10	$9.93	$32.40
Tiempo de secado al tacto	32 minutos	23 minutos	23 minutos	60 minutos	23 minutos
Brillo	Mate	Semimate	Mate	Mate	Mate
Resistencia al desgaste por lavado	1,500 ciclos	911 ciclos	500 ciclos	150 ciclos	1,750 ciclos
Resistencia a la intemperie					
Presentación	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón
Precio	$172.40	$138	$178	$220	$325
Evaluación global de calidad					

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet, en revistadelconsumidor.gob.mx.

	DUTCH BOY	ESPACIOS	SELECTONE	MEGATEK	FMC	LA SULTANA
	DIRT FIGHTER GDL	SATINADO DF	LÁTEX MTY	VINÍLICA GDL	ETIQUETA DORADA GDL	801 SULTEX MTY
	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	Completa	No indica fecha de elaboración ni clasificación
	4.3 m² x litro	3.9 m² x litro	3.3 m² x litro	2.3 m² x litro	3.9 m² x litro	5.9 m² x litro
	$17.21	$12.26	$11.97	$12.82	$15.64	$7.46
	34 minutos	33 minutos	30 minutos	30 minutos	26 minutos	17 minutos
	Mate	Mate	Semimate	Mate	Semimate	Mate
	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	5,000 ciclos	2,200 ciclos
	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón	Galón
	$275	$191.50	$150.80	$119	$242	$177

	COLOR PLACE	MERIDIAN	SHERWIN WILLIAMS	MERIDIAN	MERIDIAN	COLOR PAINT
	QUALITY 5 DF	PLUSMATE GDL	MAXI PLUS DF	PLUSMATE DF	TECNOHOGAR DF	CASA BONITA DF
	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación
	3.9 m² x litro	4.1 m² x litro	3.9 m² x litro	3.9 m² x litro	4.2 m² x litro	2.2 m² x litro
	$9.64	$10.73	$13.22	$9.57	$3.78	$7.82
	41 minutos	37 minutos	36 minutos	21 minutos	37 minutos	49 minutos
	Mate	Mate	Mate	Mate	Mate	Mate
	100 ciclos	100 ciclos	100 ciclos	40 ciclos	15 ciclos	15 ciclos
	Galón	Galón	Galón	Galón	Cubeta de 18 l	Galón
	$142	$175	$199	$152	$290	$70.50

SIMBOLOGÍA *EXCELENTE* *MUY BUENA* *BUENA* *REGULAR* *POBRE*

Marca →	PINTA-COLOR	SORIANA	BÁSICOS	CHE-DRAUI	CHE-DRAUI	COLOR PAINT
Línea →	VINÍLICA	VINIL ACRÍLICA	PINTURA ACRÍLICA | DF	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	CASA BONITA
Adquirida en →	DF	GDL		DF	GDL	GDL
Información al consumidor	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación	No indica lote, fecha de elaboración ni clasificación
Poder para cubrir	1.8 m² x litro	1.9 m² x litro	1.6 m² x litro	1.8 m² x litro	1.3 m² x litro	2.2 m² x litro
Costo aproximado de cubrir 1 m²	$3.24	$10.36	$7.74	$6.87	$9.42	$7.89
Tiempo de secado al tacto	38 minutos	36 minutos	35 minutos	41 minutos	44 minutos	40 minutos
Brillo	Mate	Mate	Mate	Mate	Mate	Mate
Resistencia al desgaste por lavado (ciclos)	5	10	15	20	10	20
Resistencia a la intemperie	😃	😃	🙂	🙂	😃	😐
Presentación	Cubeta de 18 l	Galón	Cubeta de 18 l	Galón	Galón	Galón
Precio	$110	$79	$235	$49.90	$50	$70
Evaluación global de calidad	😵	😵	😵	😵	😵	😵

LO QUE ENCONTRAMOS

Los precios se disparan

El precio aproximado por litro de pintura de las muestras oscila entre $6.10 y $110, mismos que no se reflejan precisamente en su desempeño, como podrás ver en los resultados del estudio.

Las de autoservicio no son tan durables

Las pinturas látex se clasifican en cinco categorías por sus propiedades físicas, químicas y de desempeño. En este último rubro, desempeño, entra "resistencia al desgaste por lavado", que no es otra cosa que el número mínimo de ciclos de tallado que debe soportar sin que la aplicación de pintura se desprenda. Las categorías quedan designadas así: "A" 5,000 ciclos, "B" 3,000 ciclos, "C" 850, "D" 300 y "E" 50 ciclos mínimo, respectivamente.

Algunas de las pinturas, sobre todo las que se venden en almacenes de autoservicio, no rebasaron ni siquiera los 50 ciclos de lavabilidad: **Chedraui / Vinil – Acrílica, Color Paint / Casa Bonita, Meridian / Plus Mate, Soriana / Vinil Acrílica, Hipermart / Vinílica, Básicos / Pintura Acrílica, Meridian / Vinílica, Decolite / Tecnohogar, Pintacolor / Vinílica y Vía Hogar / Pintura Vinilica,** con precios por litro que van desde los $6.10 hasta los $38 aproximadamente.

Seguras y cumplidoras

Ninguna muestra presenta niveles de plomo superiores al máximo permisible internacionalmente, por lo que no se consideran de riesgo.

En cuanto a la estabilidad en envase cerrado, ninguna de las muestras tuvo evidencia de grumos, sedimentos, natas, productos de oxidación, polvo u otras materias extrañas que afectaran su homogenización. Todas cumplen en este sentido.

... pero negligentes con su información

Al igual que en el estudio de calidad de pinturas látex que se publicó en enero del 2006, la información al consumidor sigue estando incompleta en más del 98% de los productos analizados; sólo la pintura **FMC Etiqueta Dorada,** que se adquirió en Guadalajara, presenta la información completa. Desafortunadamente, la norma es de carácter voluntario, por lo que dicha información no es obligatoria.

¿Cuáles rinden más?

Sobre su poder para cubrir, las pinturas que presentaron un rendimiento superior a 5 metros cuadrados por litro resultaron ser las mejores, con calificación de "Muy Buena". La pintura Berel / 100 Acryl, calificó como "Excelente", ya que alcanzó un rendimiento de 7.5 metros cuadrados por litro de pintura.

Resisten la intemperie

Sí, las pinturas semimate o satinadas perdieron gran parte de su brillo después

	DECOLI-TE	VIA HOGAR	SORIANA	HIPER-MART
	VINÍLICA DF	PINTURA VINÍLICA MTY	VINIL ACRÍLICA DF	VINÍLICA DF
	No indica clasificación	No indica clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación	No indica fecha de elaboración ni clasificación
	2 m² x litro	2.1 m² x litro	2.4 m² x litro	1.7 m² x litro
	$6.10	$10.71	$7.90	$7.14
	47 minutos	29 minutos	37 minutos	31 minutos
	Mate	Mate	Mate	Mate
	10	10	40	10
	Cubeta de 18 l	Galón	Galón	Galón
	$220	$89.90	$76.90	$49.90

de 200 horas de intemperismo acelerado; sin embargo, ni las más económicas presentaron ampollamientos. Sólo la pintura Hipermart / Vinílica, que se adquirió en el DF, prácticamente se cayó a pedazos desde que finalizó el periodo de curado de siete días de la aplicación, por lo que calificó en este rubro como "Pobre".

Aún no contamos con una referencia precisa que permita sustentar científicamente la resistencia (medida en años) de una aplicación de pintura a la intemperie, ya que esto depende de las condiciones climatológicas del lugar y de la superficie donde se aplicó el producto. Sin embargo, algunos productos siguen ostentando de forma indirecta una supuesta durabilidad del producto expresada en años (como lo vemos en su garantía).

↘ Sólo como referencia

El tiempo de secado al tacto se presenta en las tablas de resultados sólo como un dato informativo y no es parte de la evaluación de desempeño del producto. Nos parece importante que conozcas el tiempo aproximado que debes dejar secar la aplicación antes de dar una segunda mano. Las pruebas se realizan en un laboratorio que presenta condiciones controladas de humedad y temperatura, por lo que en condiciones normales estos tiempos pueden variar considerablemente. Ninguna muestra analizada secó después de una hora, por lo que todas cumplen con la norma.

El brillo es otro de los resultados que se presenta en las tablas sólo como dato informativo e igualmente es una característica particular de cada producto. Es decir, no es parte de la evaluación de desempeño, pero es importante que conozcas el acabado visual que puedes esperar del producto.

EL CLIMA ACELERADO

La prueba de intemperismo acelerado analiza cómo va a responder la pintura a través de su vida a la intemperie. Se realiza en una cámara llamada Weather-ometer, en la que una lámpara incandescente (llamada de arco Xenón) emite una luz de gran intensidad semejante a los rayos UV del sol. Las muestras son analizadas en color con un espectrofotocolorímetro antes y después de ser introducidas a la cámara de intemperismo acelerado, para analizar la degradación de color que sufren, además de otros cambios físicos como ampollas, grietas y cuarteaduras.

¿YA ESTÁS LISTO PARA PINTAR? LEE ESTO:

Si no acostumbras cambiar el color de tus paredes, invierte un poco de dinero extra y elige las líneas y marcas de productos que alcanzaron calificaciones de Excelente o Muy Bueno en los rubros de "Resistencia a la intemperie" y "Resistencia al desgaste por lavado".

Si al destapar el contenedor observas grumos, sedimentos, natas, oxidación, polvo u otras materias extrañas o despide mal olor, devuelve el producto.

No recibas el producto si la tapa fue removida antes de su venta o si el contenedor está golpeado o incluso si el etiquetado no es legible.

Si es la primera vez que vas a pintar una pared, usa un sellador, los cuales generalmente son más económicos y evitan que el acabado poroso de la pared chupe la pintura.

La superficie que vas a pintar debe estar perfectamente limpia y seca.

Si la pared es vieja y tiene grietas, es preferible resanarla y después aplicar un sellador para después pintar.

Antes de utilizarla, mezcla bien la pintura con una espátula de plástico o un trozo de madera. No sacudas el bote, ya que se forman burbujas.

Incorpora muy bien el material del bote principal, ya que algunos colores se llegan a sedimentar.

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS:

¡HAZ VALER TU GARANTÍA!

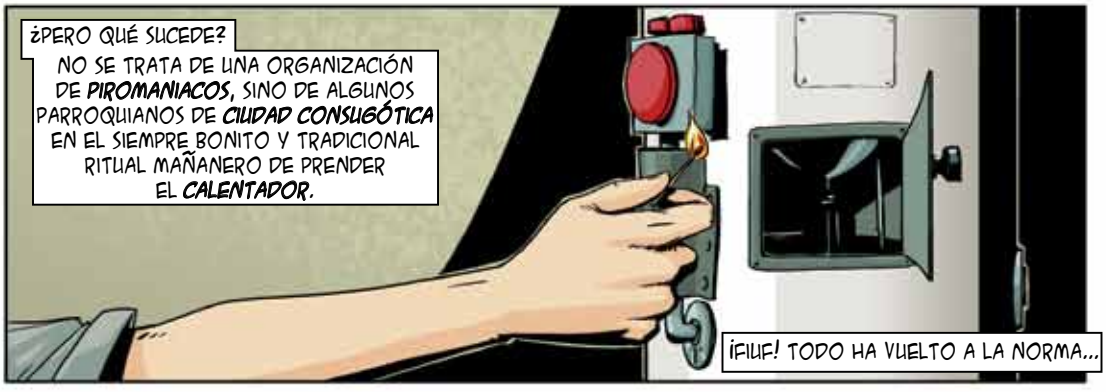
NÚMERO

4

EDICIÓN DE COLECCIÓN

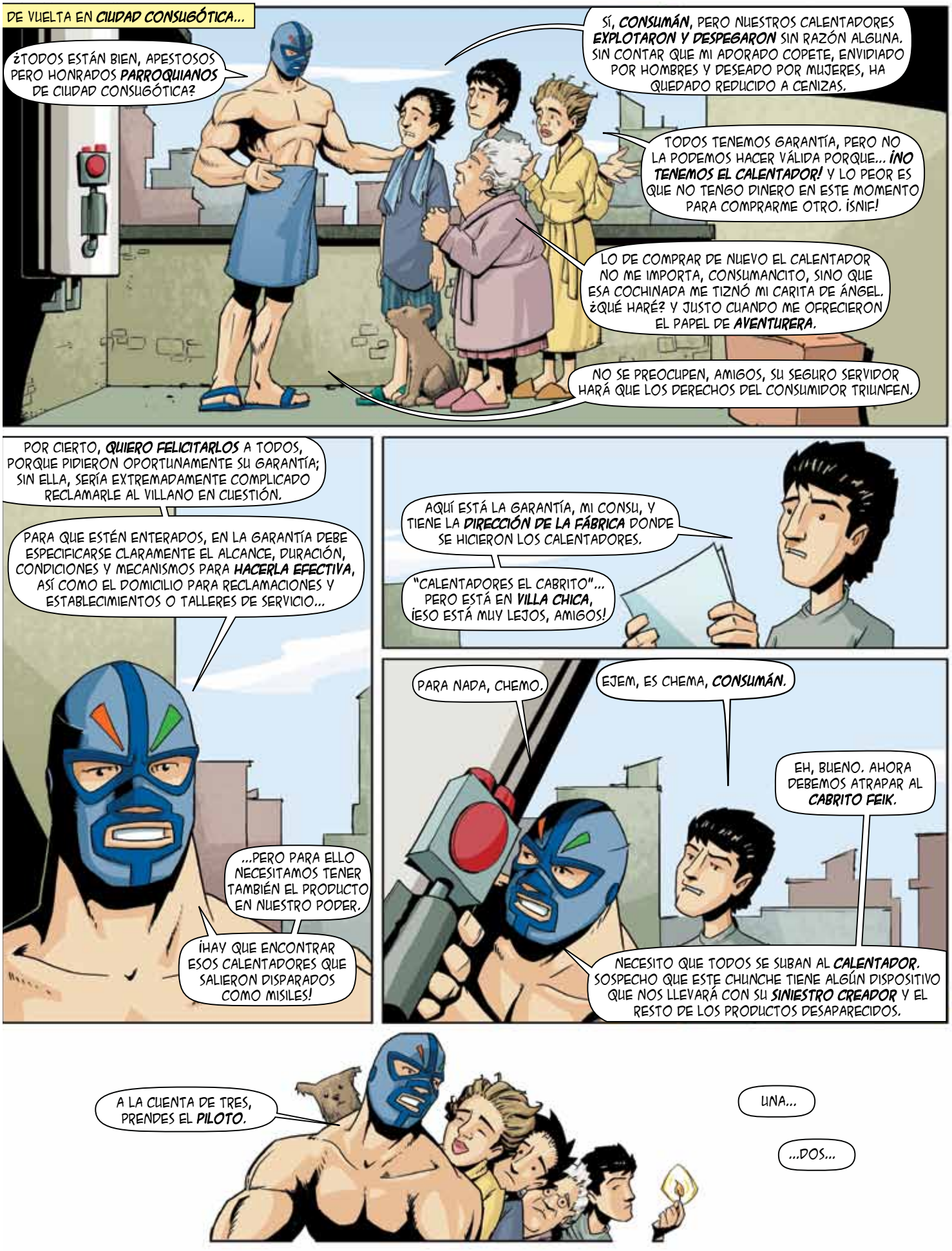
Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook



BOOM!!!
¡CHALE!
¿POR QUÉ SIEMPRE SE ME APAGA EL CERILLO EN EL ÚLTIMO SEGUNDO?

DEBO LOGRARLO...
DE LO CONTRARIO, CON ESTE SERÍAN CINCO DÍAS QUE EL AGUA NO TOCA MI BULLANGUERO Y SENSUAL CUERPO.
¡NO!
NO SE TE OCURRA ENCENDER EL PILOTO DE ESE CALENTADOR, CHEMA. TODOS LOS QUE LO HAN INTENTADO HAN RECIBIDO UN FLAMAZO.
¡CONSUMÁN, NUESTRO HÉROE DE CONFIANZA Y DEFENSOR DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR! OYE, ¿Y CÓMO SABES MI NOMBRE?
PORQUE LO LEÍ EN EL GUIÓN. PERO ESO NO IMPORTA. LO QUE DEBEMOS HACER ES ENCONTRAR AL RESPONSABLE DE ESTE DESASTRE, AUNQUE CREO SABER QUIÉN ESTÁ DETRÁS DEL BOILERGATE.
¿QUIÉN, OH, GRAN GURÚ?
ESTO TIENE TODO EL SELLO DE UN ENEMIGO QUE SE ENCUENTRA LEJOS DE AQUÍ, UN ENEMIGO IMPLACABLE QUE AL DESAPARECER EL PRODUCTO DEFECTUOSO NO DESEA MÁS QUE HACERLE EL MAL AL CONSUMIDOR: EL CABRITO FEIK.
MIENTRAS TANTO, EN UNA FÁBRICA CERCANA A LA CALUROSA CIUDAD DE VILLA CHICA.
CALENTADORES "EL CABRITO"
VENGAN, MIS PRECIOSOS, VENGAN CON SU PAPÁ.
AH, MI PLAN ESTÁ RESULTANDO JUSTO COMO LO HABÍA IMAGINADO.
CADA VEZ QUE UNO DE LOS INCAUTOS CONSUMIDORES DE CIUDAD CONSUGÓTICA INTENTE ENCENDER UNO DE MIS CALENTADORES, NO SÓLO RECIBIRÁ UN MERECIDO FLAMAZO, SINO QUE, ADEMÁS, MIS PRECIOSURAS DESPEGARÁN Y LLEGARÁN DE NUEVO A MIS DOMINIOS, TODO GRACIAS A UN SISTEMA MUY SOFISTICADO DE LOCALIZACIÓN.
ASÍ, PODRÉ VENDÉRSELOS COMO NUEVOS UNA Y OTRA VEZ Y, COMO LES FALTA EL PRODUCTO DEFECTUOSO, NO PODRÁN RECLAMARME, AUNQUE TENGAN EN SUS MANOS LA GARANTÍA. ¡JAJAJAJAJAJA!


DE VUELTA EN CIUDAD CONSUGÓTICA...
¿TODOS ESTÁN BIEN, APESTOSOS PERO HONRADOS PARROQUIANOS DE CIUDAD CONSUGÓTICA?
SÍ, CONSUMÁN, PERO NUESTROS CALENTADORES EXPLOTARON Y DESPEGARON SIN RAZÓN ALGUNA. SIN CONTAR QUE MI ADORADO COPETE, ENVIDIADO POR HOMBRES Y DESEADO POR MUJERES, HA QUEDADO REDUCIDO A CENIZAS.
TODOS TENEMOS GARANTÍA, PERO NO LA PODEMOS HACER VÁLIDA PORQUE... ¡NO TENEMOS EL CALENTADOR! Y LO PEOR ES QUE NO TENGO DINERO EN ESTE MOMENTO PARA COMPRARME OTRO. ¡SNIF!
LO DE COMPRAR DE NUEVO EL CALENTADOR NO ME IMPORTA, CONSUMANCITO, SINO QUE ESA COCHINADA ME TIZNÓ MI CARITA DE ÁNGEL. ¿QUÉ HARÉ? Y JUSTO CUANDO ME OFRECIERON EL PAPEL DE AVENTURERA.
NO SE PREOCUPEN, AMIGOS, SU SEGURO SERVIDOR HARÁ QUE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR TRIUNFEN.
POR CIERTO, QUIERO FELICITARLOS A TODOS, PORQUE PIDIERON OPORTUNAMENTE SU GARANTÍA; SIN ELLA, SERÍA EXTREMADAMENTE COMPLICADO RECLAMARLE AL VILLANO EN CUESTIÓN.
PARA QUE ESTÉN ENTERADOS, EN LA GARANTÍA DEBE ESPECIFICARSE CLARAMENTE EL ALCANCE, DURACIÓN, CONDICIONES Y MECANISMOS PARA HACERLA EFECTIVA, ASÍ COMO EL DOMICILIO PARA RECLAMACIONES Y ESTABLECIMIENTOS O TALLERES DE SERVICIO...
...PERO PARA ELLO NECESITAMOS TENER TAMBIÉN EL PRODUCTO EN NUESTRO PODER.
¡HAY QUE ENCONTRAR ESOS CALENTADORES QUE SALIERON DISPARADOS COMO MISILES!
AQUÍ ESTÁ LA GARANTÍA, MI CONSU, Y TIENE LA DIRECCIÓN DE LA FÁBRICA DONDE SE HICIERON LOS CALENTADORES.
"CALENTADORES EL CABRITO"... PERO ESTÁ EN VILLA CHICA, ¡ESO ESTÁ MUY LEJOS, AMIGOS!
PARA NADA, CHEMO.
EJEM, ES CHEMA, CONSUMÁN.
EH, BUENO. AHORA DEBEMOS ATRAPAR AL CABRITO FEIK.
NECESITO QUE TODOS SE SUBAN AL CALENTADOR. SOSPECHO QUE ESTE CHUNCHE TIENE ALGÚN DISPOSITIVO QUE NOS LLEVARÁ CON SU SINIESTRO CREADOR Y EL RESTO DE LOS PRODUCTOS DESAPARECIDOS.
A LA CUENTA DE TRES, PRENDES EL PILOTO.
UNA...
...DOS...

...¡TREEEEES!
BOOM!
AH, POR FIN, EL ÚLTIMO DE MIS CALENTADORES A CONTROL REMOTO.
AHORA, YA PODRÉ MANDARLOS DE REGRESO A CIUDAD CONSUGÓTICA PARA VENDERLOS COMO NUEVOS Y AUMENTAR MIS GANANCIAS.
COMO ME LO IMAGINABA, EL CABRITO FEIK ESTÁ DETRÁS DE TODO ESTO.
AMIGO, VAS A TENER MUCHO QUE EXPLICAR, PERO SOBRE TODO, HACER VALER LA GARANTÍA QUE TIENEN ESTOS CONSUMIDORES.
TU REINADO DE CALENTADORES A CONTROL REMOTO HA TERMINADO.
¡CONSUMÁN! ¿CÓMO LLEGASTE HASTA AQUÍ?
BUENO, ESO NO IMPORTA, LOS ELIMINARÉ PARA QUE MIS PLANES SIGAN SIENDO SECRETOS.
Y PARA ESO, TE MOSTRARÉ MI VERDADERA PERSONALIDAD.
TODOS USTEDES, ARRODÍLLENSE Y TIEMBLEN ANTE EL PODER DEL ÚNICO, ORIGINAL E IRREPETIBLE...
...¡CABRITO FEIK!
¡AH, CARAY! ESTE...ESTE... BUENO... AUNQUE SEAS UN ANIMAL TIERNO Y DELICIOSO, NO TE SALDRÁS CON LA TUYA.

Si después de todos los consejos de Consumán el proveedor se niega a reconocer tus derechos como consumidor, no dudes en acudir a tu delegación Profeco más cercana para presentar tu queja. ¿Necesitas más información? Llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722, en el DF y zona metropolitana o 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier parte del país.

Escribe a: asesoria@profeco.gob.mx y visita: profeco.gob.mx y revistadelconsumidor.gob.mx

PRENSA
NUEVO ES BUENO.
YO CONOZCO A NUEVO.
SOY UN EXPERTO EN NUEVO.
NUEVO ES BUENO.
N
$
NUE

Chayote y payola: ¿deshonestidad con el consumidor?

UN DÚO DE CUIDADO

Tal vez ya lo sepas, pero la información que consumes no siempre te llega en su estado más genuino. Antes de eso, suele ser "adaptada" de acuerdo con intereses ajenos. Ponte exigente y detecta cuando tu revista, programa de TV, diario o estación de radio de cabecera, han sucumbido a un festín de intenciones en el que el último de la fila... eres tú.

Por Edith Oropeza. Ilustraciones de Patricio Betteo.

Acuérdate del último artículo que leíste en el periódico. ¿No te convenció del todo la autenticidad de la información? ¿Sentiste algo "forzado" ese viaje que realizó a China el reportero de tu revista favorita? ¿El conductor de tu estación de radio favorita mencionó por enésima ocasión el nombre de ese cantante que, en realidad, no te parece tan bueno? Si respondiste que sí a alguna de estas preguntas, tal vez deberías seguir tus instintos. Y es que probablemente los medios de comunicación que integras a tu rutina diaria incurran en prácticas poco transparentes. En México se les llama "chayote" y "payola", formas de corrupción que se cuelan de distintos modos en el ámbito informativo.

Tratos sombríos

Nadie cuerdo le daría la espalda a un exótico viaje con todos los gastos pagados. Algunos responsables de generar la información que tú consumes, tampoco. Y así es como el toque glamoroso traducido en dádivas ha invadido a los medios. De inicio, el "chayote" periodístico creció a la sombra de una robusta enredadera. El relato más conocido es el que hace Julio Scherer en su libro *Los presidentes* (1986). Ahí, el escritor y periodista mexicano narra que corría la década de los 60 y el entonces mandatario Gustavo Díaz Ordaz se disponía a dar un discurso en Tlaxcala. Conforme llegaban al lugar, uno a uno los reporteros se aproximaban hasta una planta (de chayote) que estaba a varios metros del estrado. Detrás de ésta y en obvia clandestinidad, un funcionario del gobierno se encargaba de repartirles su "chayo": un sobre con dinero que por arte de magia "embellecería" las notas relacionadas con el evento en cuestión.

Pero con los años esta práctica poco o nada ética ha adquirido matices singulares. La idea del sobre o de los billetes camuflados al interior del boletín de prensa, es cosa del pasado. El "chayote" contemporáneo se manifiesta de manera sutil, pero muy efectiva. Disfrazado de "obsequio", entra por la puerta grande de las redacciones de la mayoría de los diarios, revistas y demás publicaciones impresas del país. En ciertos casos, se trata de un intercambio abierto entre el medio y las marcas, mismas que destinan toda clase de recursos en la promoción de sus productos. ¿El resultado? Un seductor cortejo de CD, DVD, videojuegos, *gadgets,* computadoras, libros, cremas y maquillajes, hasta fines de semana en exclusivos spas y viajes.

Por supuesto, todos estos regalos cumplen una doble función. Por un lado, sirven como herramienta de trabajo en las redacciones que requieren del producto en especie, para fotografiarlo y recomendarlo entre sus páginas. Y, por otro, "embelesan" de alguna manera la objetividad de quienes los reciben y opinan en torno a los mismos. Un acuerdo redondo que, curiosamente, al único que no contempla es al más importante de todos, al consumidor final. Quizá porque cuando los proveedores de información son los mismos que se desempeñan como agentes de relaciones públicas, empiezan los problemas.

"En otros países, los publirrelacionistas y los departamentos de marketing trabajan de manera independiente", afirma Blanca Gómez, editora general de las revistas femeninas y Quién.com de Grupo Expansión. Con 11 años de experiencia en el medio, sabe de la presión que llegan a ejercer las marcas y anunciantes adentro de las redacciones. "Es común que llegue toda clase de presentes dirigidos, sobre todo, a la sección de belleza". La línea que divide el lanzamiento de un producto con miras a integrarlo al contenido editorial (no es lo mismo cuando el anunciante paga por espacios publicitarios), del servicio objetivo y directo al lector es tan frágil, que no es extraño que al dueño de la marca se le "pase la mano", a la hora de establecer vínculos con los editores responsables de las diferentes publicaciones.

Si a ello agregamos que la temática cubierta por los medios es vasta –política, deportes, entretenimiento, finanzas, salud, cultura, etcétera–, ello multiplica esta práctica conocida también como "coima", en Chile, "venado", en Nicaragua, "sobre", en Colombia y "palangres", en Venezuela. Nadie se salva y, como sea, su fin es el mismo: apoderarse de la pluma de quien lo obtiene para beneficiar a intereses particulares. Y es que "el chayote espina, pero alimenta", escribiría Scherer en *La terca memoria,* libro publicado apenas en 2007.

Relaciones peligrosas

No todo es apapacho y ceder a la primera provocación, pero eso también conlleva un precio. El complejo "estira y afloja" que libran las redacciones con quienes se esfuerzan por "amoldar" su contenido, en ocasiones choca con la línea ideológica del medio. Lydiette Carrión, reportera de

LAS ADVERTENCIAS DE LA CRUDA VERDAD

"Me parece un poco extraño que los medios cuidadosamente te adviertan y etiqueten cualquier contenido que involucre sexo, violencia o lenguaje subido de tono", dice el comediante británico Tom Scott en su blog (tomscott.com), "pero no hay un sistema de etiquetado similar para, digamos, periodismo descuidado y otros contenidos cuestionables".

Bajo esta premisa, Scott se dio a la tarea de crear una serie de calcomanías para acompañar diarios, revistas y otros medios impresos. Por supuesto, se trata de una pieza de humor; sin embargo, es interesante cómo esta parodia nos habla de los complicados tiempos en los que vivimos. La audiencia debe informarse y cuestionar al medio de su elección, y éste se debate entre la lealtad a su público, los valores de la información objetiva y el patrocinador que le permite seguir circulando. Aquí, algunos ejemplos de las calcomanías creadas por Tom Scott.

Para cumplir con una fecha límite, este artículo fue plagiado de otro medio informativo.

Este artículo es básicamente sólo un comunicado de prensa copiado y pegado.

Este artículo contiene información no verificada de Wikipedia.

Periodista ocultando sus propias opiniones al usar frases como "algunas personas aseguran..."

Newsweek en español, lo ejemplifica de esta manera: "El año pasado, la Comisión Nacional de Derechos Humanos emitió una recomendación contra Pemex por haber eliminado de su pauta comercial a las revistas *Contralínea* y *Fortuna,* después de que éstas publicaron información poco favorable acerca de la paraestatal". Sin duda, una relación peligrosa donde invariablemente alguno de los participantes acaba perdiendo.

"Más de una vez se han ido anunciantes, pero ellos deben entender que nuestro contenido es de los lectores", dice Blanca Gómez.

Así como es posible el desencuentro entre la marca y el contenido, también se dan exitosas duplas en las que las dos partes resultan beneficiadas. "Nosotros tenemos nuestro propio departamento de patrocinios, desde ahí se cierran acuerdos óptimos bajo reglas legales", explica Rafael García Villegas, jefe de información de Canal 22. Por su parte, el editor de espectáculos Gilberto Barrera, coincide en que hay esquemas de comercialización que logran la fusión de ambos lados, de manera legítima. "Previo pago es posible comprar un espacio en algún medio, pero éste debe estar sustentado por un contrato o convenio escrito". Básicamente, se refiere a los llamados publirreportajes, notas o artículos enfocados a alguna marca en específico, cuya estructura y formato se asemejan al contenido editorial del resto de la publicación. Como en todo, es fácil que este tipo de pactos resulten confusos para los consumidores cuando son realizados engañosamente. Por ejemplo, hacerle creer que tal producto es espectacular, cuando en realidad la marca es quien le ha tirado línea al editor para resaltar sus cualidades. "En otros países existen iniciativas para transparentar las pautas de publicidad de cada medio, con el fin de que éstas sean plenamente identificables por el público", concluye Carrión.

"El chayote sirve para embelesar la objetividad de quienes opinan de un producto, olvidando por completo al consumidor"

La radio, ¿tu mejor compañía?

A los mexicanos nos gusta la radio. De acuerdo con datos de 2007 recabados por Kantar Media, pasamos un promedio de 3.48 horas al día disfrutando de nuestra frecuencia favorita. Somos leales consumidores de la selección que ofrecen los programadores desde su centro de trabajo. Y fue justo adentro de una cabina, donde se originó uno de los conflictos más penosos de la industria radiofónica, conocido por todos como el "Escándalo payola" (pay, "pagar" y "ola", victrola, relativo al fonógrafo).

Iniciaba apenas la década de los 60 y los jóvenes estadounidenses seguían fascinados con el rock & roll. Sin embargo, las disqueras que no estaban siendo beneficiadas con el *boom* del nuevo género, se empezaron a incomodar. Cuando la American Society of Composers se sintió vulnerable ante la situación, acusó a diversos locutores y programadores de estaciones de recibir dinero, a cambio de tocar dicha música en sus respectivas estaciones. Lo que siguió fue un caos. Salieron a la luz dádivas en especie, viajes, dinero en efectivo y demás obsequios, como parte de las permutas entre casas de discos y programadores.

Hoy la payola está penalizada en Estados Unidos, pero no en nuestro país. "En México las disqueras gastan entre dos y cuatro millones de pesos (al año) en payola para las estaciones de radio", reveló Jorge Ávila en 2003, entonces gerente de compilaciones de Universal Music. Al otro día se quedó sin empleo. En el acto, conductores, locutores y programadores de radio coincidieron en que se trataba de una práctica vigente, más no en sus respectivos espacios.

Con algunos años de distancia y por encima de quienes la practiquen en la actualidad, el solo hecho de reflexionar acerca de su existencia te ubica en un lugar privilegiado. Es decir, si a ratos te sientes saturado de escuchar la misma canción, grupo o género, a lo mejor se deba a que la payola –en cualquiera de sus formas– ha tomado el control de tu frecuencia elegida. La decisión de aguardar paciente por programación de calidad, tendrá que ver con tu capacidad de crítica y exigencia. Por fortuna, también hay quienes inmersos en el mundo de la radio, velan por tus intereses. "Es nuestro deber que la información llegue lo más clara posible", afirma Alfredo Ortiz Santos, conductor del Canal 34, Sistema de Radio y Televisión Mexiquense.

Lo cierto es que desde este lado del espectro siempre valdrá la pena considerar que la radio y su enorme proyección tiene la habilidad de construir (o destruir) la popularidad de cualquiera, por encima de sus atributos artísticos. Y cuando eso sucede, tendrás que preguntarte si la estación que sintonizas sigue siendo tu mejor comparsa.

Un esfuerzo en conjunto

A fuerza de lidiar con este ejercicio que termina por minimizar la calidad de su principal materia prima (la información), algunos medios han implementado "blindajes" para proteger sus contenidos. Regular la relación entre sus empleados y los suministradores de información, es una manera de lograrlo. Cursos de transparencia, pláticas de política de ética y una cultura laboral basada en la veracidad de su contenido al interior de las corporaciones, les ha dado la posibilidad de prevenir posibles conflictos de interés.

Uno de los primeros periódicos que instauró una serie de reglas que obligaba a su personal a permanecer al margen de cualquier tipo de "compensación", fue *Reforma*. "Llegamos a estar en una conferencia de prensa a 40 grados, bajo el rayo del sol y teníamos prohibido aceptar un vaso de agua", cuenta un exempleado de la empresa que decidió permanecer en el anonimato. Estas medidas se han relajado; no obstante, cualquiera que trabaje en el diario sabe que toda clase de obsequios son detenidos en la recepción del recinto.

En Grupo Expansión –empresa que edita títulos como *Quién, Chilango, Elle* e *InStyle,* entre otros– sucede algo similar. Un comité compuesto por editores de diferentes áreas se encarga de mediar entre aquellos objetos o invitaciones que pudieran comprometer la pluma de sus redactores, y los que son inofensivos. "Cualquier regalo que rebase los mil pesos es causa de conflicto", explica Blanca Gómez. Cuando le preguntamos acerca de si los redactores proporcionan a las agencias de RP las direcciones de sus propios domicilios para recibir dádivas sin ser señalados, enfatiza: "Nuestra vocación no está en fiscalizar a nadie, sino en que todos hagamos conciencia de la gran responsabilidad que implica transmitir información a la gente". Con todo, las tentaciones no cesan y diciembre es un mes clave en el que el comité tiene más trabajo que de costumbre. "Llegan a la editorial bolsos Louis Vuitton, Chanel, canastos con productos carísimos..." Según explica la editora, éstos son devueltos a sus respectivos remitentes, acompañados de una carta de agradecimiento. "Nuestra independencia como informadores y la obligación de darle a la gente un trabajo con credibilidad es lo primordial".

Si bien para Alfredo Ortiz el chayote "es un mal que debe ser erradicado por medio de la ética periodística", también es cierto que el trabajo de fondo y constante está en quienes terminamos pagando por la información, por arreglada que ésta sea. Después de todo, no somos los consumidores los que estamos tirados al sol en una maravillosa playa y con una exquisita piña colada (gratis) en las manos. ¿O sí?

CLAVES PARA DETECTAR UN ARTÍCULO "CHAYOTEADO"

Una dádiva de un publirrelacionista puede influir en la objetividad de un medio. Aquí, algunos consejos para entrenar el ojo al leer un artículo.

El título hace referencia a una marca o eslogan. Hay editores que encuentran esto como una "solución creativa", pero lo cierto (lo hagan a propósito o no) es que están enfocando artificialmente la atención del lector hacia una marca.

En secciones de reseñas múltiples, se repite una marca. ¿Cuántas veces has hallado que la sección fija de *gadgets* de tu revista favorita coloca dos o tres productos de una misma marca en una misma edición? Esto puede obedecer a intereses comerciales de la propia publicación (revisa si la marca en cuestión no paga anuncios en la revista) o simplemente a que las agencias de relaciones públicas bombardean a los editores con su información.

El texto no muestra los pros y contras. Un buen artículo periodístico, se trate de una elaborada pieza editorial sobre un problema de actualidad o una simple reseña en torno a un producto o servicio, siempre está pensando en el bienestar de su lector. Esto implica proporcionar un balance entre pros y contras. Cualquier autor que sea demasiado crítico o, por el contrario, excesivamente laudatorio, no está cumpliendo con su deber informativo. En el caso de las publicaciones de estilo de vida, es común que los reseñistas sean muy cordiales con el objeto de su reseña. Por lo tanto: sé duro.

El autor del texto es un "enviado especial" al extranjero. Sin duda, la prensa debe viajar a otros países para cubrir ciertas exclusivas, como entrevistas con celebridades o eventos importantes (expos, conferencias). En el caso de un artículo sobre un producto como, digamos, un teléfono celular, ¿qué diferencia hay entre cubrir su lanzamiento en un lujoso spa en Islandia o en un hotel del DF? No podemos generalizar, pero es probable que el compromiso del medio ante la marca por la cobertura de junket (sinónimo de "viaje de prensa") afecte la objetividad del mismo.

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

¡A jugar con el dinero!

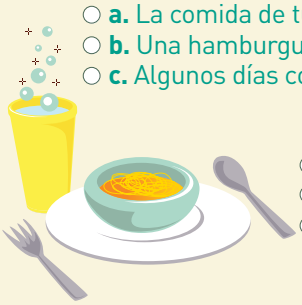
¿Ahorrador o gastalón? Ha llegado la hora de descubrirlo con este test. **Imagina que tienes mil pesos al iniciar las preguntas.** Contéstalas, realiza tus cuentas y descubre tu resultado al final. **Por MarTe**

Para jugar futbol, ¿qué utilizas como balón?
- ○ **a.** El envase del jugo que traías en tu lunch.
- ○ **b.** Un balón nuevo.
- ○ **c.** La pelota de tu hermano que no le pediste prestada.

Tu mejor amiga cumple años. ¿Qué le regalas?
- ○ **a.** Sus dulces favoritos.
- ○ **b.** La muñeca de moda de la tienda.
- ○ **c.** Un marco para fotos hecho con tus propias manos

Quieres llevar un diario. Utilizas:
- ○ **a.** Un cuaderno nuevo con pasta dura para que no se arrugue.
- ○ **b.** Un cuaderno nuevo.
- ○ **c.** Hojas de papel recicladas para armarlo con tu estilo propio.

¡Ha llegado la hora de comer! ¿Qué eliges?
- ○ **a.** La comida de tu mamá.
- ○ **b.** Una hamburguesa con un vasote de refresco.
- ○ **c.** Algunos días con tu mamá, otros días fuera de casa.



¿Cómo cuidas las flores del jardín?
- ○ **a.** Con un bote y una cubeta.
- ○ **b.** Las riegas con una manguera.
- ○ **c.** Utilizas el agua que salió de la regadera antes de bañarte.

¿Cuáles de estos pasos se parecen más a los que utilizas para hacer tu tarea?

- ○ **a.** Planeas las cosas en una hoja, conectas la computadora y en poco tiempo está listo.
- ○ **b.** Inicias la computadora, enciendes la televisión, juegas, ves videos, haces la tarea.
- ○ **c.** Prendes la computadora, haces la tarea, y cuando terminas, juegas.

¿Qué haces para jugar más videojuegos?
- ○ **a.** Compras todos los que puedes.
- ○ **b.** Los intercambias con tus amigos.
- ○ **c.** Piensas cuál es el que más quieres y, aunque esté caro, lo compras.

Tabla de precios

Resta a tus mil pesos iniciales cada una de tus respuestas para obtener tu resultado.

	a	b	c
1	0	100	50
2	50	100	0
3	100	50	0
4	0	100	50
5	50	100	0
6	0	100	50
7	100	0	50

De 900 a mil pesos. Una consola de video.
Te gusta ahorrar y sabes hacerlo. Sólo gastas en cosas que realmente valen la pena y eres muy ingenioso para evitar gastos innecesarios. ¡Felicidades!

De 500 a 900 pesos. Tu libro favorito.
Casi siempre gastas en lo necesario, pero algunas veces caes en la tentación de gastar de más. Para que adquieras definitivamente el hábito, puedes ayudarte fijando un objetivo de ahorro e intentar cumplirlo.

De 200 a 500 pesos. Dulces.
Te gusta tener lo que quieras en el momento que lo deseas, lo que ocasiona que compres muchas cosas innecesarias que evitan que puedas ahorrar. Revisa muy bien en qué te gastas tus domingos. ¡Estás a tiempo de adquirir el don del ahorro!

¿Sabías que?

Culturas prehispánicas, como los mayas, utilizaban semillas de maíz y cacao como moneda. Los aztecas realizaban trueques con animales o plantas dentro de los mercados.

¡A ahorrar!
Saber administrar tu dinero es uno de los hábitos más valiosos que puedes tener. Aprende a comprar lo que realmente necesitas y ahorra el sobrante. Si desde pequeño sabes ser responsable con tu dinero, cuando seas grande ¡te sorprenderán los resultados!

Gráfico Érika del Carmen Argüello

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** utiliza las herramientas: **Precios mínimos y máximos** de productos de consumo. También la **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y la actualidad del consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR
5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL
Programa de citas por teléfono. Porque tu tiempo vale oro

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

Asesorías
En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

¿Problemas con tu suscripción a la revista? Llama a los teléfonos:
5516 6612
5516 7296
5516 6939

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** utiliza las herramientas: **Precios mínimos y máximos** de productos de consumo. También la **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y la actualidad del consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono. Porque tu tiempo vale oro

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

Asesorías
En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

¿Problemas con tu suscripción a la revista? Llama a los teléfonos:
5516 6612
5516 7296
5516 6939

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, dentro del Centro cívico y comercial, CP 97000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur |Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Zona Centro, CP 37000, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

La privacidad es tu derecho, ¡deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**,**2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

rpc.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

14/09/10 05:32 p.m.

¡CUIDADO!
No compres ni consumas Prostamax

GOBIERNO FEDERAL

MÉXICO 2010

SALUD

La **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios** (COFEPRIS), advierte:

- Prostamax NO es un medicamento registrado en COFEPRIS, NO ha sido evaluado por esta Comisión Federal y NO se le ha comprobado ser seguro o de calidad.
- La publicidad de Prostamax **es engañosa.**
- No cuenta con autorización sanitaria.

EL CUIDADO DE LA PRÓSTATA DEPENDE DE TI, ACUDE AL URÓLOGO

Desconfía de los productos que ofrecen resultados milagrosos

Si te hizo daño algún producto o medicamento, repórtalo en **www.cofepris.gob.mx**

01800 033 5050
www.gobiernofederal.gob.mx
www.salud.gob.mx

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Vivir Mejor

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar en un solo plato verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos y prácticos.

Nuestra primera propuesta consiste en una preparación muy similar a los mixiotes tradicionales; sin embargo, se agregaron otros ingredientes para enriquecer no sólo su sabor, sino su aporte nutrimental. La segunda pertenece a la categoría de los estofados: todo aquello que consiste en dorar primero la carne en grasa muy caliente, para después cocer a fuego lento en presencia de un fondo o de un caldo, lo que da como resultado mezcla profunda de sabores.

**El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.*

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

Platillo Sabio Profeco

Mixiotes de pollo

Platillo Sabio Profeco

Tapado de res

Platillo Sabio Profeco

Mixiotes de pollo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 433 • Proteínas: 31 g • Hidratos de carbono: 32 g • Fibra dietética: 7.3 g • Lípidos: 20 g • Colesterol: 95 mg

Ingredientes (6 raciones)
1.2 kg de pollo en piezas (muslo y pierna)
6 nopales tiernos
2 cebollas rebanadas
3 jitomates picados
300 g de habas verdes o tiernas
300 g de chícharos cocidos
150 g de granos de elote cocidos
6 hojas de epazote
Chile piquín al gusto
Sal al gusto
Papel aluminio

47

Preparación:
1 Lava las piezas de pollo y sécalas.
2 Lava los nopales y pícalos finamente.
3 Pela las habas y pícalas en pedazos grandes.
4 Corta seis trozos de papel aluminio de tamaño suficiente para poder envolver ambas piezas de pollo junto con los ingredientes que las acompañan.
5 En cada trozo de papel aluminio coloca el pollo, medio jitomate picado, 50 g de habas picadas, rebanadas de cebolla, un nopal picado, 50 g de chícharos cocidos, 25 g de elote en grano, una hoja de epazote, y espolvorea chile piquín y sal al gusto.
6 Forma un paquete de manera que quede bien cerrado.
7 Coloca los 6 mixiotes en la canastilla de la olla exprés para cocer al vapor. Cuece durante una hora aproximadamente, cuida que no se agote el agua.
8 Sirve un "mixiote" bien caliente en cada plato y acompáñalo con tortillas.

Costo aproximado: $145

Foto A. B.

Platillo Sabio Profeco

Tapado de res

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 464 • Proteínas: 30 g • Hidratos de carbono: 45 g • Fibra dietética: 6.6 g • Lípidos: 19 g • Colesterol: 65 mg

Ingredientes (6 raciones)
3/4 de kg de aguayón en trocitos
3 cucharadas de aceite
1 kg de jitomates maduros pero firmes, sin semillas y rebanados
2 cebollas en rebanadas
4 plátanos machos sin cáscara y rebanados
taza de almendras en lajas (40 g)
Sal y pimienta al gusto

48

Preparación:
1 En una olla grande y gruesa con tapa calienta el aceite a fuego vivo. Agrega la carne y saltéala hasta que dore por todos lados.
2 Acomódala cubriendo el fondo del recipiente y salpimienta al gusto.
3 Baja la flama y pon encima de la carne una capa de rebanadas de cebolla y una de rebanadas de jitomate.
4 Termina con varias capas de rebanadas de plátano macho, sazona y distribuye en la superficie las almendras.
5 Tapa la olla y deja cocer a fuego lento por 20 minutos, cuidando que no se seque. Si es necesario agrega un poco de agua caliente.

Costo aproximado: $155

Foto A. B.

MIXIOTE

Del náhuatl *metl,* maguey y *xiotl,* basura, se refiere a la piel blanca y delgada que recubre la penca del maguey que todavía se emplea como envoltura del platillo del mismo nombre. En la actualidad se ha prohibido la extracción del mixiote, ya que es una de las causas de que el maguey se encuentre en riesgo de extinción, pues al perder su capa protectora, se seca y muere.

¡Dale, macho!

El plátano macho es una fruta tropical de consumo popular y gran calidad nutritiva. Se cree que es una de las primeras frutas cultivadas por el hombre. Cuenta la leyenda que los sabios solían filosofar a la sombra de esta planta y que incluso no comían otra cosa que su fruto, por lo que se le denominó *musa sapientum* o musa de los sabios. El plátano macho también es conocido con el nombre de musa paradisiaca, debido a la leyenda islámica de origen indio que lo considera el fruto del árbol de la sabiduría, y el motivo de desobediencia de Adán y Eva a su creador, lo que ocasionó la expulsión de ambos del paraíso.

Puras habas

Se pueden consumir secas o frescas. Las habas, entre más tiernas, son menos harinosas y su cáscara es más suave. Para prepararlas es necesario retirarles la cáscara y la pequeña "uña" negra que tienen en la parte superior. Si no encuentras habas tiernas, puedes poner a remojar habas secas la noche anterior.